

24-uurs gedragingen van 0 tot 4 jaar

Voor een gezonde groei en ontwikkeling is het belangrijk dat baby's en peuters veel bewegen, voldoende slapen, en weinig tijd met een beeldscherm doorbrengen. In het My Little Moves (MLM) onderzoek zijn de 24-uurs gedragingen van 300 kinderen van 0 tot 4 jaar in kaart gebracht. In deze factsheet vind je informatie over de 24-uurs gedragingen en tips om voldoende afwisseling te creëren.



Advies voor bewegen, beeldschermgebruik en slaap

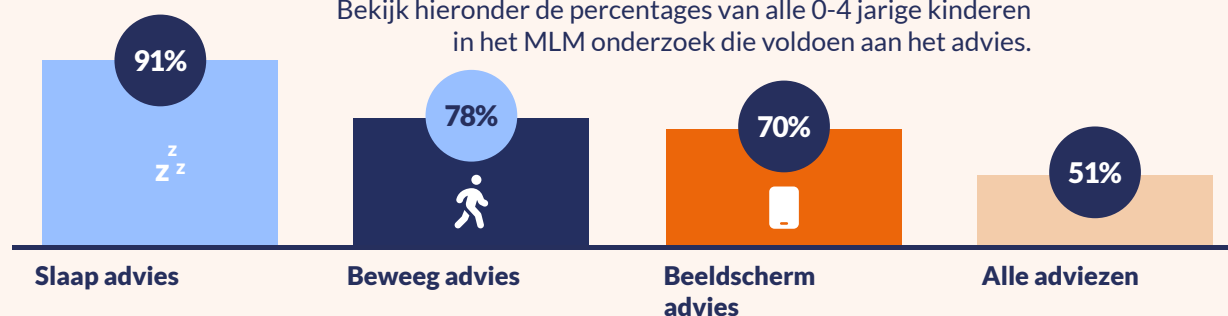
Leeftijd	Bewegen (per dag)	Beeldscherm gebruik (per dag)	Slapen (per dag)
< 1 jaar	Minimaal 30 minuten	Geen	0-3 maanden: 14-17 uur 4-11 maanden: 12-16 uur
1 jaar	Minimaal 3 uur	Geen	11-14 uur
2 jaar	Minimaal 3 uur	Maximaal 1 uur	11-14 uur
3 jaar	Minimaal 3 uur	Maximaal 1 uur	10-13 uur

Dit advies is gebaseerd op de richtlijnen van de Wereldgezondheidsorganisatie. Scan de QR code voor een uitgebreide toelichting.



Hoeveel kinderen voldoen aan het advies?

Bekijk hieronder de percentages van alle 0-4 jarige kinderen in het MLM onderzoek die voldoen aan het advies.

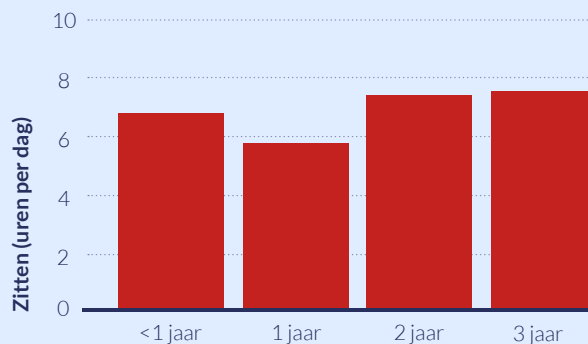


De onderstaande grafieken tonen hoeveel uren of minuten per dag (24 uur) de kinderen uit het MLM onderzoek gemiddeld besteden aan bewegen, zitten, slapen en een beeldscherm gebruiken.

Bewegen



Zitten



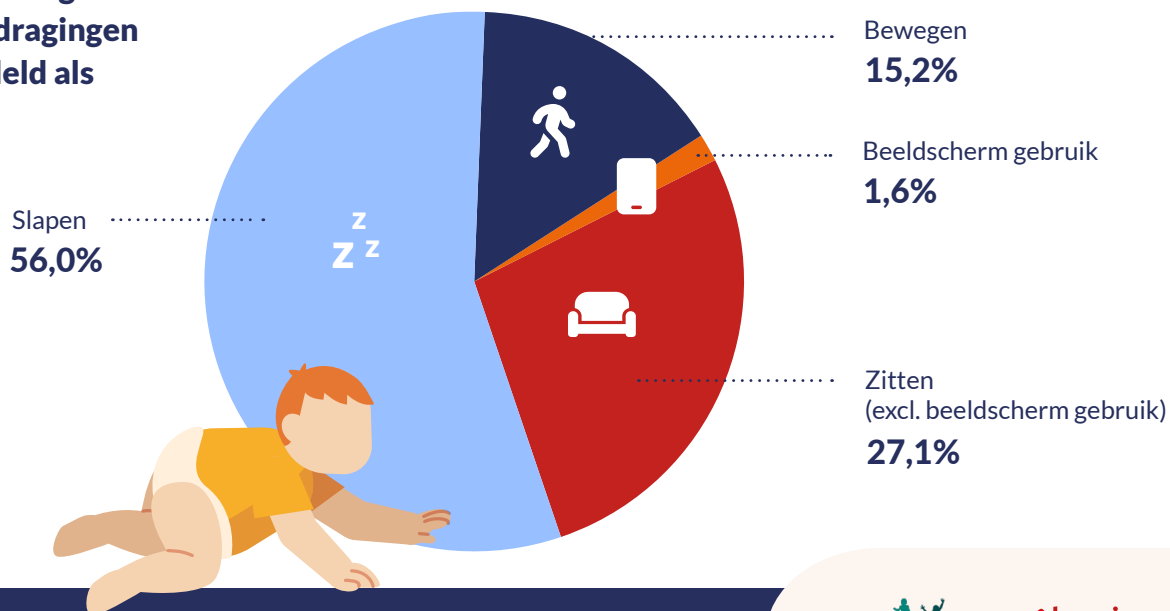
Slapen



Beeldscherm gebruik



De totale verdeling van de 24-uurs gedragingen ziet er gemiddeld als volgt uit:



Stimuleer gezond beweggedrag bij jonge kinderen

Hoe stimuleer je jonge kinderen om meer te bewegen? Hieronder vind je 6 tips.

Dit kan



Beter is



1

Geef het **goede voorbeeld** aan je kind. Kinderen nemen beweggedrag en **schermgebruik** van ouders over. Samen naar buiten gaan zorgt ervoor dat kinderen meer **bewegen**.



2

Kinderen vinden **spelen in de regen** ook leuk, doe het **samen!**



3

Zorg binnen en buiten voor **spelmateriaal** waar je kind **actief** mee kan spelen zoals een bal, springtouw of step. Of bouw binnen eens een tent of parcours om te klimmen en klauteren.



4

Laat je kind meer bewegen tijdens **alledaagse momenten**. Ga bijvoorbeeld lopend naar de winkel en laat je kind **helpen** met het dekken van de tafel terwijl jij kookt.



5

Wissel stilzitten **regelmatig** af met een **bewegmoment** door bijvoorbeeld samen te spelen of te dansen op muziek.



6

Stel **grenzen** aan het **schermgebruik**. Spreek bijvoorbeeld af om samen naar de speeltuin te gaan als het filmpje is afgelopen.