

Beweegadvies voor kinderen van 0-4 jaar

- ➔ Veel en gevarieerd bewegen
- ➔ Stilzitten beperken



De Gezondheidsraad adviseert het volgende:

Leeftijd	Bewegen	Zitgedrag
<p>Beweegadvies voor kinderen onder de 1 jaar:</p> 	<p>Meerdere keren per dag op verschillende manieren lichamelijke activiteit, bijvoorbeeld door met het kind op de grond te spelen. Als het kind nog niet mobiel is, breng het dan tijdens die activiteiten in buikligging, in totaal ten minste 30 minuten.*</p> <p><small>* Deze WHO-richtlijn kan volgens de commissie voor hele jonge kinderen (jonger dan 6 maanden) minder goed uitvoerbaar zijn.</small></p>	<p>Geen lange periodes laten stilzitten, niet langer dan 60 minuten per keer in hun bewegingsvrijheid beperken, bijvoorbeeld door 'vastzetten' (in een stoeltje). Beeldschermtijd wordt afgeraden.</p>
<p>Beweegadvies voor kinderen van 1 jaar:</p> 	<p>Elke dag 180 minuten lichamelijke activiteit, inclusief matig of zwaar intensieve inspanning. Dit kan met verschillende activiteiten verspreid over de dag, waarbij meer beweging beter is.</p>	<p>Geen lange periodes laten stilzitten, niet langer dan 60 minuten per keer in hun bewegingsvrijheid beperken, bijvoorbeeld door 'vastzetten' (in een stoeltje). Beeldschermtijd wordt afgeraden.</p>
<p>Beweegadvies voor kinderen van 2 jaar:</p> 	<p>Elke dag 180 minuten lichamelijke activiteit, inclusief matig of zwaar intensieve inspanning. Dat kan met verschillende activiteiten verspreid over de dag, waarbij meer beweging beter is.</p>	<p>Geen lange periodes laten stilzitten, niet langer dan 60 minuten per keer in hun bewegingsvrijheid beperken, bijvoorbeeld door 'vastzetten' (in een stoeltje). Beeldschermtijd beperken tot één uur per dag, waarbij geldt: hoe minder, hoe beter.</p>
<p>Beweegadvies voor kinderen van 3 jaar:</p> 	<p>Elke dag 180 minuten lichamelijke activiteit, waarvan minstens 60 minuten matig tot zwaar intensief. Dit kan met verschillende activiteiten verspreid over de dag, waarbij meer beweging beter is.</p>	<p>Geen lange periodes laten stilzitten, niet langer dan 60 minuten per keer in hun bewegingsvrijheid beperken, bijvoorbeeld door 'vastzetten' (in een stoeltje). Beeldschermtijd beperken tot één uur per dag, waarbij geldt: hoe minder, hoe beter.</p>

Hoe stimuleer je bewegen?



Bewegen is leuk en kan op veel manieren. Vrij spelen en ontdekken is belangrijk en je kunt bewegen stimuleren. Bijvoorbeeld:

Dagelijkse activiteiten

Fysieke inrichting

Beweegmomenten

0 tot 1 jaar



Oefen liggen op de buik als het kind wakker is, zoals tijdens het verschonen



Laat het kind oefenen met staan door op te trekken aan een meubel



Speel samen en kruip met het kind mee

1 tot 2 jaar



Zwaai samen gedag bij het weggaan



Laat het kind zelf op een stoel klimmen



Doe samen elkaars bewegingen na

2 tot 3 jaar



Laat het kind zelf de buggy duwen



Laat het kind zelf de trap op- én aflopen met hulp van de trapeuning



Schop om de beurt een bal weg

3 tot 4 jaar



Loop of fiets naar de supermarkt of kinderopvang



Stimuleer lopen over een smal, laag muurtje.



Spring samen met twee voeten tegelijk. Wie springt het best?