

Hoeveel moet mijn (jonge) kind bewegen?



↑ SANNE VELDMAN

Deze vraag stellen niet alleen ouders, maar ook professionals vaak. Hoeveel bewegen wordt aangeraden? Wat is gezond? En hoe doe ik dit met een jong kind? Als onderzoeker zijn dit hele mooie en waardevolle vragen om mee aan de slag te gaan. Maar als persoon heb ik hier meer moeite mee. Sterker nog, ik word er verdrietig van. Is bewegen zo onnatuurlijk geworden dat we hier advies en hulp bij nodig hebben?

Afgelopen jaar heeft de Gezondheidsraad een bewegingsadvies uitgebracht voor kinderen van 0 tot 4 jaar. Per leeftijdsgroep (<1 jaar, 1, 2 en 3 jaar) geven ze een advies voor de hoeveelheid bewegen, zitten en beeldschermtijd. Dit advies geeft houvast, maar het

is belangrijk dat we ons allemaal realiseren dat meer bewegen beter is.

Iedere ouder of professional zal herkennen dat kinderen van 0 tot 4 jaar zich (motorisch) ontzettend snel ontwikkelen. Bewegen stimuleert de ontwikkeling door te ontdekken, uit te proberen en te oefenen. Een andere belangrijke reden om op jonge leeftijd veel te bewegen is de ontwikkeling van gedrag. We weten allemaal hoe moeilijk het is om gedrag te veranderen, dus waarom niet vroeg starten met gezond gedrag?

Helaas blijkt het niet zo makkelijk en wordt bewegen (nog) te vaak niet als belangrijk gezien. Een *wicked problem*? Ja! Maar we kunnen starten door onze verantwoordelijkheid te nemen. Deze ligt naar mijn mening namelijk bij ons allemaal. Hoe kunnen kinderen

voldoende bewegen en gezond gedrag ontwikkelen wanneer wij, hun rolmodellen, dit niet doen?

Het is onze gezamenlijke opgave om ervoor te zorgen dat kinderen voldoende (kunnen) bewegen. Ouders, professionals en iedereen die met kinderen in aanraking komt: ga vooral samen bewegen en ontdekken! Je telefoon is hierbij overbodig. (Kinder)organisaties, gemeenten en beleidsmakers, dit is hét moment om te denken in mogelijkheden, innovaties en samenwerkingen.

Laten we met z'n allen de schouders eronder zetten en bewegen. En mijn antwoord op de vraag hoeveel een (jong) kind moet bewegen: meer! ●

Sanne Veldman is onderzoeker bij het Mulier Instituut..