



Sport en bewegen bij baby's, peuters en kleuters: welke drijfveren en belemmeringen hebben ouders?

Vroeg beginnen is vroeg winnen. Idealiter bewegen kinderen van jongs af aan voldoende en gevarieerd. Dat is goed voor de motorische ontwikkeling en vergroot de kans dat ze ook op latere leeftijd voldoende blijven bewegen. Ouders spelen hierbij een belangrijke rol. Wat is ervoor nodig om ouders te stimuleren hun baby, peuter of kleuter te laten sporten en bewegen? En wat kun jij hier als professional in betekenen? Kom meer te weten over de drijfveren en belemmeringen van ouders als het gaat om sport en bewegen voor baby's, peuters en kleuters. Én ga aan de slag met praktische tips.



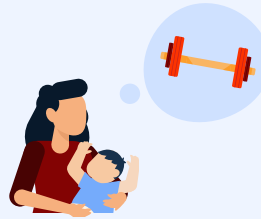
De informatie uit deze infographic komt vanuit onderzoek uitgevoerd door Sportservice Rotterdam (meer lees je in [dit artikel](#)) en is aangevuld met [bevindingen vanuit gemeente Amsterdam](#).

Legenda

- Gegevens uit onderzoek door Sportservice Rotterdam.
- Gegevens uit onderzoek door de gemeente Amsterdam.
- * Aanvulling vanuit Amsterdam op de resultaten vanuit Rotterdam.

Baby's en moeders

Na de bevalling ervaren veel vrouwen de volgende drijfveren en belemmeringen om te sporten en/of bewegen:



+ Drijfveren

- Zwangerschapskilo's eraf, figuur terugkrijgen
- Herstel na de bevalling
- Contact met andere moeders
- Samenzijn met kind (sport als middel om contact te maken)

- Belemmeringen

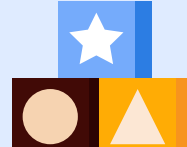
- Lichamelijke complicaties en/of ongemakken
- Schuldgevoel

Ouders ervaren verschillende drijfveren en belemmeringen als het gaat om het stimuleren van bewegen bij hun baby:



- Motorische ontwikkeling
- Relatie ouder-kind versterken
- Betere slaapkwaliteit
- Contact met baby (vooral bij mensen met hoge sociaal-economische status)

- Geen noodzaak voor bewegen zien
- Te jong
- Lastig te combineren met overige kinderen in het gezin



Het helpt om sport en bewegen te positioneren als:

- middel voor herstel (moeders)
- bevordering van motorische ontwikkeling (baby's)

Leestip: meer informatie in [dit artikel](#).

Peuters

Ouders ervaren verschillende drijfveren en belemmeringen als het gaat om het stimuleren van bewegen bij hun peuter:



+ Drijfveren

- Plezier*
- Energie kwijttraken*
- Relatie ouder-peuter versterken
- Motorische ontwikkeling*
- Sociale omgang en ontwikkeling*
- Zwemveiligheid
- Gezondheid*

- Belemmeringen

- Strijd met beeldschermgebruik
- Te jong*
- Onbekend met mogelijkheden en aanbod*
- Hoge kosten of vaste abonnementsvorm*
- Geen prioriteit*
- Idee dat peuter al genoeg beweegt
- Tijden en dagen (planning)
- Geen vervoer (als activiteit ver weg is)

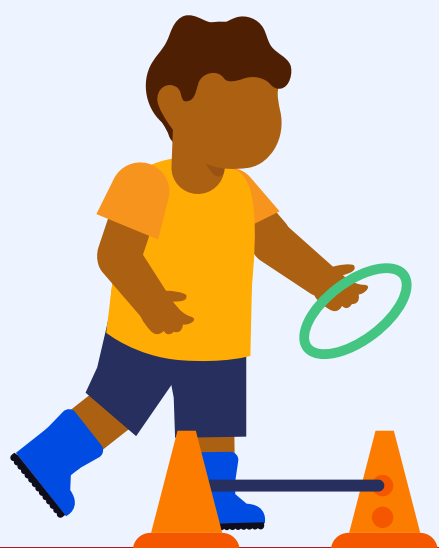
Het helpt om sport en bewegen te positioneren als:

Leg de nadruk van het aanbod niet zozeer op sport, maar op met plezier bewegen, spelen, klimmen of klauteren. Focus daarnaast op het belang van sociaal contact en samen spelen.

Leestip: meer informatie in [dit artikel](#).

Kleuters

Ouders ervaren verschillende drijfveren en belemmeringen als het gaat om het stimuleren van bewegen bij hun kleuter:



+ Drijfveren

- Plezier*
- Energie kwijttraken*
- Sociale omgang en ontwikkeling*
- Zwemveiligheid
- Gezondheid*
- Motorische ontwikkeling*

- Belemmeringen

- Wennen aan school
- Te jong*
- Tijden en dagen (planning)*
- Hoge prijs* of vaste abonnementsvormen
- Beweegactiviteiten i.p.v. sport
- Onbekend met mogelijkheden en aanbod
- Geen vervoer (als activiteit ver weg is)



Het helpt om sport en bewegen te positioneren als:

Een beweegactiviteit waarbij kinderen plezier ervaren en hun energie kwijt kunnen door samen met andere kinderen te spelen, klimmen en klauteren. Leg ouders uit welke effecten bewegen heeft op de (motorische) ontwikkeling van kleuters.

Leestip: meer informatie in [dit artikel](#).

Tips voor in de praktijk:

- Ouders vinden het prettig om in één overzicht te zien waar ze terecht kunnen met hun kind van 0-4 jaar. Als **buurtsportcoach** kun jij in deze behoefte voorzien: maak een overzicht van het aanbod voor 0-4 jarigen binnen jouw gemeente.
- Veel ouders halen informatie over hun baby en peuter vanuit het consultatiebureau. Benadruk als **jeugdverpleegkundige en/of jeugdarts** het belang van bewegen voor baby's en peuters. Vooral bij baby's is het belangrijk om het positieve effect van bewegen op de motorische ontwikkeling aan te kaarten.
- Zorg dat je als **sport-/beweegaanbieder** jouw aanbod aanpast aan de behoeften van ouders. Laat bijvoorbeeld ouders (of opa's en oma's) meedoen of kijken. Of betrek broertjes en zusjes bij de activiteit.
- Ouders nemen veel aan van **pedagogisch medewerkers** of **leerkrachten**. Deel vanuit jouw rol het belang van sport en bewegen met ouders. Vertel waar hun kind terecht kan én wat hun kind leuke activiteiten vindt. Deze activiteiten kunnen ouders dan thuis ook doen.

