

Belang van spelen en bewegen bij gezond opgroeien van onze kinderen

Fit in Wassenaar

Wist u dat...

- Er veel minder buiten wordt gespeeld? Van de 1,2 miljoen kinderen op de basisschool zijn er meer dan 1 miljoen kinderen die niet meer dagelijks buitenspelen.
- 30 procent van de kinderen een motorische ontwikkelingsachterstand heeft?
- Kinderen meer op een scherm zitten dan ooit? Een kwart van baby's zelfs meer dan twee uur per dag.
- 1 op de 3 kinderen in Nederland bijziend is en het risico loopt om later blind te worden?
- In de leeftijdsgroep kinderen van 2 jaar en 4 jaar ruim 10% overgewicht heeft in Wassenaar?
- Samen bewegen en spelen de band bevordert tussen ouder en kind en ook nog eens leuk is om te doen!

Bewegen en spelen is belangrijk voor de ontwikkeling van een kind. Zo ontdekken zij de wereld en dit stimuleert hun hersenontwikkeling. De hersenen ontwikkelen zich namelijk niet vanzelf! Ze hebben de prikkels nodig die binnenkomen via de zintuigen tijdens het bewegen en spelen. In de eerste 4 jaar van een mensenleven groeien de hersenen het hardst. Veel leerprocessen op school zijn verbonden met bewegen. Actieve kinderen kunnen zo'n 20% meer hersencapaciteit hebben dan hun minder actieve leeftijdsgenoten.

Beweegadvies kinderen 0-4 jaar

- Kinderen onder 1 jaar veel op een kleed op de grond laten spelen, ook op de buik.
- Kinderen tussen 1 en 4 jaar per dag 180 minuten laten bewegen. Dit kan met verschillende activiteiten verspreid over de dag, waarbij zo'n 60 minuten de hartslag flink omhoog mag.
- Niet langer dan 60 minuten "vastzetten" in bijvoorbeeld een stoeltje.
- Voor kinderen van 0 en 1 jaar wordt beeldschermtijd afgeraden.
- Voor kinderen van 2 jaar en ouder is het advies om beeldschermtijd te beperken tot één uur per dag, minder is beter.

Beweegrichtlijn kinderen 4 jaar en ouder

- 60 minuten per dag matig intensief bewegen, liefst buiten.
- 3x per week spier en botversterkende activiteiten, zoals fietsen, skateboarden, trampolinespringen.
- Geen lange periodes stil laten zitten.

Kom samen in beweging!

Geef als ouder het goede voorbeeld, een kind doet wat jij doet. Speel **binnen** met een ballon, samen stoeien op het kleed of maak een beweegparcours met kussens, stoelen en de bank. Ga samen naar **buiten** naar de speeltuin of een balletje overtrappen.

Zet in op **actief transport**. Niet met de auto, maar lopen of fietsen. Ook naar school! Wordt lid bij een van de vele **sportclubs** in Wassenaar. Ook voor het jonge kind is er een veelzijdig aanbod!

Aanbod 2-4 jaar: Peutergym, Peuterdans, Kleutersport, Baby- en Peuterzwenmen.

Aanbod 4-6 jaar: Voetbal, Volleybal, Dansen, Scouting, Budo/Judo, Kleutersport, Funkey hockey, Rugby en Zwemles. Ook bij muziekschool BplusC is er een divers aanbod voor kinderen van 5 jaar en ouder, zoals viool, piano, saxofoon, drums en gitaar. Een overzicht van het sportaanbod per leeftijd is te vinden op www.fitinwassenaar.nl.

Leefstijlregel 20:20:2, Doe mee!

Volg deze regel om oogproblemen te voorkomen: **20 minuten scherm, 20 seconden rust en in de verte kijken en minstens 2 uur per dag naar buiten.**

Houdt zo de balans in het oog tussen gezond schermgebruik en andere activiteiten. Ook voor volwassenen belangrijk!

Nieuwe activiteiten voor ouder en kind starten in februari 2024. Deelname is GRATIS en iedereen is welkom!

- **Peuter Pret** voor ouder en kind (2-4 jaar), op woensdagochtend en gegeven door Norlandia.
- **Peutersport** voor ouder en kind (2-4 jaar), op zaterdagochtend en gegeven door Snel en Lenig.
- **SportMix** voor ouder en kind (4-6 jaar), op woensdagmiddag en gegeven door Norlandia.

Kijk voor meer informatie en een overzicht op de website van Fit in Wassenaar: www.fitinwassenaar.nl