

## **Bijlage 3: Adviezen bewegen**

### **Voor alle leeftijden:**

- Zie de JGZ Richtlijn [Motorische ontwikkeling](#) voor adviezen rond bewegen en de motorische ontwikkeling.
- **Buitenspelen:** Elke dag buitenspelen is gezond, ook als het regent. Via <https://playadvisor.co> en <https://www.volksgezondheidszorg.info/sport/sportopdekaart/openbaar-sport-en-beweegaanbod> zijn buitenspeelplekken in de buurt te vinden.
- **Binnenspelen:** Ook bij binnenspelen kunnen kinderen actief bewegen. Bijvoorbeeld dansen, verstoppertje spelen, een klauterparcours maken over banken, tafels en stoelen, etc. Voor meer voorbeelden, kijk op <https://www.huisvoorbeweging.nl/gecombineerde-leefstijlinterventies-van-huis-voor-beweging/over-beweegkriebels/> en <https://dutchgymnastics.nl/beweegdiploma/tips-voor-thuis/>. Daarnaast zijn er ook allerlei elektronische beweeggames waarbij jeugdigen gestimuleerd worden te bewegen.
- **Gezond bewegen in het dagelijks leven:** Stimuleer ouders bijvoorbeeld om hun kinderen van- en naar school te laten lopen of fietsen, dan bewegen zij meer dan als zij gebracht en gehaald worden met de auto.
- **Georganiseerde beweegactiviteiten en sporten:**
  - **Vanaf welke leeftijd.** Al vanaf jonge leeftijd kunnen kinderen (en hun ouders) meedoen met georganiseerde beweegactiviteiten. Kijk voor meer informatie op de website: <https://www.allesoversport.nl/artikel/peutersport-plezier-bewegen-en-leren/>
  - **Armoede en sport.** Er zijn allerlei mogelijkheden om aan sport deel te nemen, ook al hebben ouders daar geen geld voor. Juist voor kinderen die opgroeien in armoede kan bewegen extra betekenis hebben, zoals voor vriendschappen, structuur, normen en waarden, etc. [67]. Veel gemeenten zijn aangesloten bij het Jeugdfonds Sport & Cultuur. Zij betalen zo nodig de contributie van de sportvereniging. De spelregels voor deelname zijn voor iedere gemeente anders. Kijk op de website <https://jeugdfondssportencultuur.nl/> voor meer informatie. Ouders kunnen zelf geen aanvraag doen, maar een intermediair wel (bijv. de JGZ-professional, leerkracht, buurtsportcoach, cultuurcoach, schuldhulpverlener, jeugdhulpverlener, vrijwilliger van de Stichting Leergeld of het sociaal wijkteam). Er kan om een inkomensbewijs van de ouders worden gevraagd. Ook Leergeld kan de contributie van de sportclub of bijv. de sportuitrusting van kinderen die in armoede opgroeien betalen. Kijk op de website <https://www.leergeld.nl/> voor meer informatie.
  - **Kinderen met een beperking.** Via <https://sport.nl/sportwijzer> kun je een sport zoeken die past bij de mogelijkheden van het kind.
  - **Buurtsportcoaches.** Buurtsportcoaches werken in de wijk of buurt samen met diverse organisaties om meer mensen te laten sporten en bewegen. Bijna alle gemeenten hebben een buurtsportcoach. Buurtsportcoaches zijn lokaal actief in uiteenlopende settings en voor diverse doelgroepen. In sommige gemeenten heeft

de buurtsportcoach een andere naam, bijvoorbeeld combinatiefunctionaris, bewegiconsulent, leefstijlmakelaar of talentcoach. Kijk op <https://www.allesoversport.nl/artikel/de-buurtsportcoach-regeling/> voor meer informatie.

- **Welke sport?** Het is belangrijk een sport te kiezen die bij het kind past. Via <https://sport.nl/sportwijzer> kun je nagaan welke sport het beste bij het kind past.
- **Risicovol spelen.** Bij risicovol spelen gaan kinderen aan de slag met spannende, uitdagende en avontuurlijke activiteiten, waarbij een risico bestaat op een (kleine) verwonding. Risicovol spelen heeft niet alleen een positieve invloed op fysieke gezondheid, het vergroot ook het zelfvertrouwen, zelfredzaamheid, doorzettingsvermogen en sociale vaardigheden van kinderen. Meer informatie is te vinden op de website <https://www.veiligheid.nl/risicovolspelen/> van VeiligheidNL.
- **Voorkomen van sportblessures.** Het gradueel opbouwen in intensiteit, frequentie en variatie van fysieke activiteiten, bijvoorbeeld een paar weken voordat de sport (weer) begint, kan sportblessures voorkomen. Zie voor meer informatie: <https://www.veiligheid.nl/sportblessures>

#### **Baby's van 0-1 jaar:**

- Gedurende de dag bewegen op verschillende momenten en op verschillende manieren. Meer bewegen is beter.
- Zie de JGZ Richtlijn [Motorische ontwikkeling](#) voor adviezen rond buikligging onder toezicht en het voorkomen van langdurig in een zittende houding doorbrengen bij baby's.

#### **Kinderen van 1-3 jaar:**

- Minstens 180 minuten per dag bewegen op verschillende manieren, verspreid over de dag. Meer bewegen is beter.

#### **Kinderen van 3-4 jaar:**

- Minstens 180 minuten per dag bewegen op verschillende manieren, waarvan minstens 60 minuten matig- tot intensief actief bewegen, verspreid over de dag. Meer bewegen is beter.

#### **Kinderen van 4-18 jaar [4]:**

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.

- Doe minstens elke dag een uur aan matig intensieve inspanning. Bij matig intensief bewegen gaat het om het krijgen van een hogere hartslag en een versnelde ademhaling. Dat gebeurt bijvoorbeeld bij fietsen, trampolinespringen, zwemmen, voetballen, tennis, op straat spelen of paardrijden.
- Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten. Botversterkende activiteiten zijn activiteiten waarbij je lichaam met je eigen gewicht wordt belast, zoals springen, traplopen, hardlopen en dansen. Spierversterkende activiteiten zijn activiteiten die kracht en uithoudingsvermogen van de spieren verbeteren (zie [hier](#)).
- En: voorkom veel stilzitten.