



























Tabel: Beweegerichtlijnen 0-4 jaar, wat zeggen buitenlandse richtlijnen?

Land	 België	 Australië	 Verenigd Koninkrijk	 Canada	 Zuid-Afrika	 Duitsland	 Nieuw-Zeeland	 WHO
Richtlijn	Gezondheidsaanbevelingen voor sedentair gedrag en lichaamsbeweging	Australian 24-Hour movement guidelines for the early years (birth to 5 years)	UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines	Canadian 24-Hour movement guidelines for the early years (0-4 years)	South African 24-Hour movement guidelines for the early years	National recommendations for physical activity and physical activity promotion	Active play guidelines for under fives	Guidelines on physical activity, sedentary behavior and sleep
Download beweegerichtlijn	België	Australië	Verenigd Koninkrijk	Canada	Zuid-Afrika	Duitsland	Nieuw-Zeeland	WHO
Expert opinions/wetenschappelijk?	Literatuuronderzoek en expert opinions	Expert opinion	Canadese richtlijn en literatuuronderzoek	Literatuur en expert opinion	Expert opinion	Literatuuronderzoek en expert opinion	Onderzoekresultaten en expert opinion	Literatuuronderzoek en expert opinion
Zitten	Kinderen zouden niet meer dan een uur onafgebroken moeten zitten. Tijd doorbrengen in autostoeltjes en andere zittingen zo min mogelijk.	Kinderen zouden niet meer dan een uur moeten zitten.	Alle kinderen <5 jaar zouden zo min mogelijk voor een langere tijd sedentair (zittend) door moeten brengen	Kinderen zouden niet meer dan 1 uur achter elkaar moeten zitten, bijv. in een stoel of zitje.	Zitten zonder te kunnen bewegen voor langer dan 1 uur zou voorkomen moeten worden.	Zitten zou zo veel mogelijk voorkomen moeten worden.	Zorg voor activiteiten tussendoor, zodat een kind niet lang achter elkaar zit. Dus zorg dat een kind zo min mogelijk tijd doorbrengt in stoeltjes, etc. die de vrijheid van bewegen beperken.	Kinderen zouden niet meer dan 1 uur achter elkaar stil moeten zitten.
Schermtijd	Liefst kinderen <2 jaar geen schermtijd, boven >2 maximaal 1 uur per dag.	Liefst kinderen <2 jaar geen schermtijd, kinderen >2 jaar niet meer dan 1 uur per dag.		Voor kinderen <2 jaar is schermtijd sterk afgeraden, voor kinderen >2 jaar niet meer dan 1 uur per dag	Kinderen <2 jaar liefst geen schermtijd. Kinderen >2 jaar maximaal 1 uur per dag, liefst minder.	Liefst kinderen tot 4 jaar geen schermtijd, kinderen van 4-6 maximaal een half uur per dag.	Liefst kinderen <2 jaar geen schermtijd en kinderen >2 jaar niet meer dan 1 uur per dag.	Liefst kinderen <2 jaar geen schermtijd, boven >2 maximaal 1 uur per dag.

Land	 België	 Australië	 Verenigd Koninkrijk	 Canada	 Zuid-Afrika	 Duitsland	 Nieuw-Zeeland	 WHO
Richtlijn	Gezondheidsaanbevelingen voor sedentair gedrag en lichaamsbeweging	Australian 24-Hour movement guidelines for the early years (birth to 5 years)	UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines	Canadian 24-Hour movement guidelines for the early years (0-4 years)	South African 24-Hour movement guidelines for the early years	National recommendations for physical activity and physical activity promotion	Active play guidelines for under fives	Guidelines on physical activity, sedentary behavior and sleep
Bewegen vanaf de geboorte	Voor kinderen <1 jaar geldt dat ze zoveel mogelijk bewegingskansen en bewegingsruimte moeten hebben in een veilige omgeving. Vooral spelen op de grond (onder toezicht) is belangrijk.	Kinderen <1 jaar moeten meerdere keren per dag, op verschillende manieren actief zijn, vooral door bewegen op de grond. Voor kinderen die nog niet kunnen lopen geldt minimaal 30 minuten per dag buikligging.	Kinderen <1 jaar zouden meerdere keren per dag, op verschillende manieren, actief moeten zijn. Kinderen die nog niet mobiel zijn zouden minimaal 30 minuten per dag in buikligging door moeten brengen, meer is beter.	Kinderen <1 jaar zouden meerdere keren per dag actief en gevarieerd moeten bewegen, vooral spelen op de grond is belangrijk. Kinderen die nog niet kunnen lopen zouden minimaal 30 minuten per dag in buikligging moeten doorbrengen.	Kinderen <1 jaar moeten meerdere keren per dag actief zijn op een gevarieerde manier, vooral ook met grondspel. Kinderen die nog niet kunnen lopen zouden dagelijks ook 30 minuten in buikligging moeten door-brengen en bewegingen als grijpen en reiken oefenen.	Kinderen tussen 0-3 jaar zouden zoveel mogelijk moeten bewegen (in een veilige omgeving) en zo min mogelijk geremd moeten worden in hun natuurlijk instinct voor bewegen.	-	Kinderen <1 jaar zouden meerdere keren per dag actief en gevarieerd moeten bewegen, vooral spelen op de grond is belangrijk. Kinderen die nog niet kunnen lopen zouden minimaal 30 minuten per dag in buikligging moeten doorbrengen als ze wakker zijn.
Bewegen vanaf 1 jaar	Kinderen >1 jaar zouden minstens 3 uur per dag licht, matig, of hoog intensief moeten bewegen.	Kinderen >1 jaar zouden minimaal 3 uur per dag actief moeten bewegen in verschillende activiteiten, meer bewegen is nog beter.	Kinderen >1 jaar die kunnen lopen zouden minimaal 3 uur per dag actief moeten bewegen, verspreid over de dag, meer is beter. Kinderen van 3-4 jaar zouden minimaal 3 uur per dag moeten bewegen. Van die 3 uur zou minimaal 1 uur zwaar tot matig intensief moeten zijn.	Kinderen vanaf 1 jaar zouden minimaal 3 uur per dag, verdeeld over de dag, (meer is beter) actief en gevarieerd moeten bewegen.	Kinderen >1 jaar zouden minimaal 3 uur per dag, verdeeld over de dag, gevarieerd fysiek actief moeten zijn, inclusief actief spel. Meer bewegen is beter. Kinderen van 3-5 jaar zouden van die 3 uur minimaal een uur erg actief moeten zijn.	Kinderen tussen 4-6 zouden minimaal 3 uur per dag moeten bewegen, meer is nog beter. Dit in geïnstrueerde en niet-geïnstrueerde activiteiten.	Zorg voor voldoende activiteiten die de fysieke, sociale, emotionele en spirituele groei stimuleren. Ten minste 3 uur per dag, verspreid over de dag voor kinderen >1 jaar.	Kinderen >1 jaar zouden minimaal 3 uur per dag, verdeeld over de dag, gevarieerd fysiek actief moeten zijn. Meer bewegen is beter. Kinderen van 3-5 jaar zouden van die 3 uur minimaal 1 uur erg actief moeten zijn

Land	 België	 Australië	 Verenigd Koninkrijk	 Canada	 Zuid-Afrika	 Duitsland	 Nieuw-Zeeland	 WHO
Richtlijn	Gezondheidsaanbevelingen voor sedentair gedrag en lichaamsbeweging	Australian 24-Hour movement guidelines for the early years (birth to 5 years)	UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines	Canadian 24-Hour movement guidelines for the early years (0-4 years)	South African 24-Hour movement guidelines for the early years	National recommendations for physical activity and physical activity promotion	Active play guidelines for under fives	Guidelines on physical activity, sedentary behavior and sleep
Slaap	-	<ul style="list-style-type: none"> • Kinderen van 0-3 maanden zouden 14-17 uur per dag moeten slapen (inclusief dutjes overdag). • Kinderen van 4-11 maanden zouden 12-16 uur per dag moeten slapen (inclusief dutjes overdag). • Kinderen van 1-2 jaar zouden 11-14 uur per dag moeten slapen (inclusief dutjes overdag), met consequente tijd om te gaan slapen en wakker te worden. • Kinderen 3-4 jaar zouden 10-13 uur per dag moeten slapen (mag inclusief dutjes zijn) met consequente tijd om te gaan slapen en wakker te worden. 	-	<ul style="list-style-type: none"> • Kinderen van 0-3 maanden zouden 14-17 uur per dag moeten slapen (inclusief dutjes overdag). • Kinderen van 4-11 maanden zouden 12-16 uur per dag moeten slapen (inclusief dutjes overdag). • Kinderen van 1-2 jaar zouden 11-14 uur per dag moeten slapen (inclusief dutjes overdag), met consequente tijd om te gaan slapen en wakker te worden. • Kinderen 3-4 jaar zouden 10-13 uur per dag moeten slapen (mag inclusief dutjes zijn) met consequente tijd om te gaan slapen en wakker te worden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kinderen van 0-3 maanden zouden 14-17 uur per dag moeten slapen (incl. dutjes overdag). • Kinderen van 4-11 maanden zouden 12-16 uur per dag moeten slapen (incl. dutjes overdag). • Kinderen van 1-2 jaar zouden 11-14 uur per dag moeten slapen (incl. dutjes overdag), met consequente tijd om te gaan slapen en wakker te worden. • Kinderen 3-4 jaar zouden 10-13 uur per dag moeten slapen (mag incl. dutjes zijn) met consequente tijd om te gaan slapen en wakker te worden. 	-	<ul style="list-style-type: none"> • Kinderen van 0-3 maanden zouden 14-17 uur per dag moeten slapen (inclusief dutjes overdag). • Kinderen van 4-12 maanden zouden 12-15 uur per dag moeten slapen (inclusief dutjes overdag). • Kinderen van 1 tot 2 jaar zouden 11-14 uur per dag moeten slapen (inclusief minimaal 1 dutje overdag). • Kinderen van 3-4 jaar zouden 10-13 uur per dag moeten slapen met consequente tijd om te gaan slapen en wakker te worden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kinderen van 0-3 maanden zouden 14-17 uur per dag moeten slapen (inclusief dutjes overdag). • Kinderen van 4-11 maanden zouden 12-16 uur per dag moeten slapen (inclusief dutjes overdag). • Kinderen van 1-2 jaar zouden 11-14 uur per dag moeten slapen (inclusief dutjes overdag), met consequente tijd om te gaan slapen en wakker te worden. • Kinderen 3-4 jaar zouden 10-13 uur per dag moeten slapen (mag inclusief dutjes zijn) met consequente tijd om te gaan slapen en wakker te worden.

Land	 België	 Australië	 Verenigd Koninkrijk	 Canada	 Zuid-Afrika	 Duitsland	 Nieuw-Zeeland	 WHO
Richtlijn	Gezondheidsaanbevelingen voor sedentair gedrag en lichaamsbeweging	Australian 24-Hour movement guidelines for the early years (birth to 5 years)	UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines	Canadian 24-Hour movement guidelines for the early years (0-4 years)	South African 24-Hour movement guidelines for the early years	National recommendations for physical activity and physical activity promotion	Active play guidelines for under fives	Guidelines on physical activity, sedentary behavior and sleep
Tips	<p>Zorg voor een variatie aan beweegactiviteiten, op maat voor leeftijd en mogelijkheden. Plezier is ook belangrijk. Variatie kan zijn door verschillende vormen van bewegen, verschillende omgevingen, ondergronden en spellen.</p>	<p>Zorg voor genoeg en veilige ruimte om kinderen te laten bewegen in alle seizoenen, alle weersomstandigheden, binnen en buiten. Laat je kind alleen, met andere kinderen of met volwassenen spelen. Moedig kinderen aan om verschillende activiteiten te ondernemen, zoals obstakel-parcours, verstoppertje, dansen en springen. Oefen moet gooien, vangen en schoppen, maar denk er ook aan dat rustige activiteiten, zoals puzzels, verven, zingen of met water spelen net zo belangrijk zijn!</p>	<p>Er worden enkele voorbeelden van bewegen voor 0-5 jarigen genoemd in de infographic van de beweegrichtlijnen van het Verenigd Koninkrijk.</p>	<p>Kinderen zouden in veel verschillende beweegactiviteiten moeten participeren, welke leuk en veilig zijn in verschillende omgevingen. Zowel alleen, als met andere kinderen, als met volwassenen. Maar ook dingen als puzzels, zingen en verhalen voorlezen zijn belangrijk.</p>	<p>Hier zijn veel tips te vinden voor ouders en pedagogisch medewerkers, gebaseerd op de richtlijn van Zuid-Afrika.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • In de opvang zou er voldoende ruimte moeten zijn waar kinderen veilig en vrij kunnen bewegen. • PM'ers en ouders zouden mee moeten doen in de beweegactiviteiten. • Ouders moeten voor voldoende materiaal zorgen om fysieke activiteit te promoten. • Meer tips vind je in de beweegrichtlijnen van Duitsland. 	<p>Zorg voor genoeg mogelijkheden tot actief spel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • om beweegcompetentie en zelfvertrouwen te ontwikkelen • die voldoende uitdaging bieden voor het opbouwen van veerkracht en het aanmoedigen van creativiteit door verkenning • voor kinderen om alleen te spelen, maar ook in interactie met anderen (ouders, vriendjes, etc.) • binnen- en buitenactiviteiten, vooral ook activiteiten m.b.t. natuur. <p>Voor meer tips: bekijk de beweegrichtlijnen van Nieuw-Zeeland.</p>	-

Uitgave

Kenniscentrum Sport & Beweging, 2020

Auteurs

Femke van Brussel, Jamilla Vervoort, Rebecca Beck

Bronnen

Buitenlandse voorbeelden van Beweegrichtlijnen:

[Australië](#), [België](#), [Canada](#), [Duitsland](#), [Nieuw-Zeeland](#), [Verenigd Koninkrijk](#), [Zuid-Afrika](#) en [WHO](#).