

Stimuleer gezond beweggedrag bij jonge kinderen

Hoe stimuleer je jonge kinderen om meer te bewegen? Hieronder vind je 6 tips.

Dit kan



Beter is



1

Geef het **goede voorbeeld** aan je kind. Kinderen nemen beweggedrag en **schermgebruik** van ouders over. Samen naar buiten gaan zorgt ervoor dat kinderen meer **bewegen**.



2

Kinderen vinden **spelen in de regen** ook leuk, doe het **samen!**



3

Zorg binnen en buiten voor **spelmateriaal** waar je kind **actief** mee kan spelen zoals een bal, springtouw of step. Of bouw binnen eens een tent of parcours om te klimmen en klauteren.



4

Laat je kind meer bewegen tijdens **alledaagse momenten**. Ga bijvoorbeeld lopend naar de winkel en laat je kind **helpen** met het dekken van de tafel terwijl jij kookt.



5

Wissel stilzitten **regelmatig** af met een **bewegmoment** door bijvoorbeeld samen te spelen of te dansen op muziek.



6

Stel **grenzen** aan het **schermgebruik**. Spreek bijvoorbeeld af om samen naar de speeltuin te gaan als het filmpje is afgelopen.