VLAAMS INSTITUUT
GEZOND LEVEN
gezondleven.be

ELK STAPJE TELT VOOR EEN GEZONDE GROEI

BEWEGEN, STILZITTEN EN SLAPEN: AANBEVELINGEN

Vlaanderen is zorg

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2021

VOOR WIE? VOOR IEDEREEN:
BABY'S, PEUTERS EN KLEUTERS (0 TOT EN MET 5 JAAR)

Deze aanbevelingen zijn van toepassing op **álle kinderen** en staan los van geslacht, cultuur, religie, achtergrond ...
Ook voor kinderen met een beperking zijn ze relevant.

VOORDELEN VAN BEWEGEN EN MINDER LANG STILZITTEN

- Gezonde groei en ontwikkeling
- Beter mentaal welbevinden
- Betere sociale vaardigheden
- Jong geleerd is oud gedaan
- Sterkere ontwikkeling hersenen
- Gezond gewicht
- Verbeter evenwicht, coördinatie en motoriek
- Versterkt spieren en botten

VOORDELEN VAN VOLDOENDE SLAPEN

- Gezonde groei en ontwikkeling
- Sterkere ontwikkeling hersenen
- Beter omgaan met emoties
- Jong geleerd is oud gedaan

Wist je dat? Zelfs als kindjes voldoende bewegen, zijn er extra voordelen als ze ook minder lang stilzitten en voldoende slapen. Ontdek de afzonderlijke voordelen op **www.gezondleven.be/voordelen-beweging**

STAP 1 : DE BEWEGINGSDRIEHOEK HELPT JE OP WEG

BEWEGINGSDRIEHOEK © VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

EEN GEZONDE MIX VAN ZITTEN, BEWEGEN EN SLAPEN IS BELANGRIJK, ELKE DAG.

ELKE VOORUITGANG TELT

KLEIN BEGINNEN EN STAP PER STAP OPBOUWEN GEEFT JE MEER KANS OP SUCCES.

EXTRA VOORDELEN

Je kan schermtijd waarbij het kind lang stilzit **vervangen door** matig tot hoog intensieve beweging met behoud van voldoende slaap.

Op zoek naar meer tips en advies?
Check **www.gezondleven.be/meer-beweging**

STAP 2 :
GROEI GELEIDELIJK NAAR DEZE AANBEVELINGEN

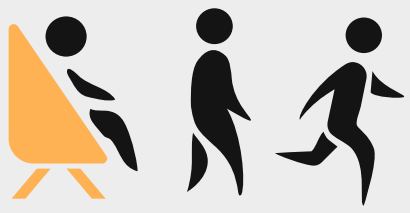
Geraakt het kindje niet aan deze aanbevelingen omdat zijn **gezondheid of een beperking** daar een stokje voor steekt? Stimuleer het kind dan toch nog om zoveel mogelijk te bewegen binnen zijn eigen kunnen. Je kan ook advies vragen aan je arts.

VOLDOENDE SLAPEN

ZZZ

0 TOT 1 JAAR	1 T.E.M 2 JAAR	3 T.E.M 5 JAAR
0 TOT 3 MAANDEN OUD **14 TOT 17 UUR** **4 TOT 11 MAANDEN OUD** **12 TOT 16 UUR** kwaliteitsvolle slaap inclusief dutjes	**11 TOT 14 UUR** kwaliteitsvolle slaap met regelmatige slaap- en wektijden, inclusief dutjes	**10 TOT 13 UUR** kwaliteitsvolle slaap met regelmatige slaap- en wektijden, inclusief dutjes

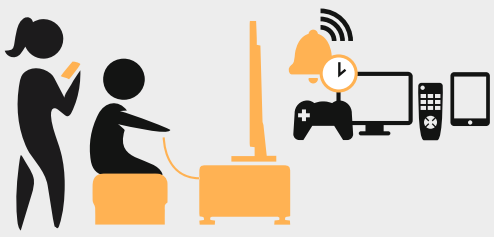
MINDER LANG STILZITTEN



URENLANG STILZITTEN

vermijd je best én onderbreek je best regelmatig

MAX. 1 UUR STILZITTEN



Schermtijd in vrije tijd

0 T.E.M 1 JAAR: STERK AFGERADEN
2 T.E.M 5 JAAR: MAX 1 UUR/DAG
MINDER IS BETER

Zittende activiteiten? Kies dan voor: voorlezen en vertellen van verhaaltjes, knutselen, muziek maken...

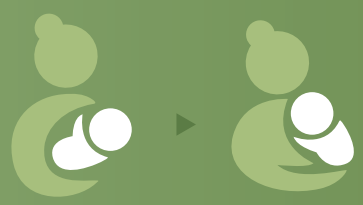
Is je kind minder mobiel?
Zit hij of zij in een rolstoel?
Probeer dan deze aanbevelingen te volgen, maar in functie van wat je kindje fysiek kan.

MEER BEWEGEN

0 TOT 1 JAAR	1 T.E.M 2 JAAR	3 T.E.M 5 JAAR
ZO VEEL MOGELIJK **ruimte en kansen** om te bewegen en spelen	MINSTENS **3 UUR** BEWEGING/DAG **licht, matig of hoog intensief**	MINSTENS **3 UUR** BEWEGING/DAG **licht, matig of hoog intensief** WAARVAN **60 MIN** **matig of hoog intensief**

In de dagelijkse routine tijdens het badje geven, het knuffelen, het verschonen of spelen op de grond onder toezicht

in een veilige omgeving en op maat van de baby's ontwikkeling



Baby's die nog niet kruipen:
MINSTENS 30 MINUTEN/DAG
bewegen in buiklig als ze wakker zijn

De baby regelmatig van
HOUDING WISSELEN
bij het spelen, bij het eten, ...

Variatie van beweging: **plezierig, op ontdekking gaan, grenzen leren verleggen en volop spelen**

Variatie van beweging: **plezierig, op ontdekking gaan, grenzen leren verleggen en volop spelen**