

Kinderen bewegen te weinig: wat je thuis kunt doen

Van de kinderen van 4 tot 11 jaar haalt maar 60 procent de Nederlandse beweegrichtlijn; van de tieners nog maar 41 procent. Ook het buitenspelen loopt terug: in 2024 speelde nog 13 procent van de kinderen elke dag buiten zonder volwassene erbij. Zes gewone dingen thuis maken het verschil - zonder programma of abonnement.



Maak de schoolweg het beweegmoment

Ga lopend of fietsend naar school

Heen en terug is al snel een half uur stevig bewegen: ongeveer de helft van het uur per dag dat een kind nodig heeft

Te ver weg? Parkeer tien minuten eerder

En loop het laatste stuk samen naar school

Voelt de route onveilig, fiets dan mee

De eerste weken samen, daarna een vast punt waar je afscheid neemt



Onderbreek het zitten

Kinderen zitten ruim zeven uur per dag

Tieners zelfs ruim tien uur: ongeveer twee derde van hun wakkere tijd

Laat je kind elk half uur drie minuten bewegen

Drinken halen, de hond uitlaten of de trap op en af: het lichaam heeft na het eten dan bijna een derde minder insuline nodig om de bloedsuiker te verwerken



Zorg voor klappen en stoten

Bot bouw je vrijwel volledig op in de groeijaren

En bot groeit van klappen en stoten, niet van de duur: springen doet meer dan een uur rustig fietsen

Plan drie keer per week springen en klimmen

Klimrek, trampoline, touwtjespringen, van een muurtje af, stoeien - een sportschool is niet nodig



Wees niet bang voor krachtoefeningen

Laat je kind gerust krachtoefeningen doen

Veilig vanaf een jaar of 6 à 7, met begeleiding. Geen gewichten: hangen, opdrukken, klimmen en stoeien met het eigen lichaam

Vraag de sportclub naar blessurepreventie

Begeleide krachttraining geeft jonge sporters tot 66 procent minder sportblessures



Zoek een sport die leuk blijft

Een kwart van de jeugdvoetballers stopt elk jaar

Vaak om schaamte, angst voor beoordeling of het gevoel het niet te kunnen

Kies een club op sfeer en trainer, niet op niveau

Plezier, iets kunnen en erbij horen houden een kind bij een sport



Geef praktische steun, geen druk

Regel, breng, moedig aan en doe mee

Praktische steun helpt je kind duidelijk meer aan het bewegen dan alleen zelf het goede voorbeeld geven

Laat straffen en preken achterwege

Die leveren niets op: meerijden naar de training doet meer dan tien keer zeggen dat bewegen gezond is

STERKSTE HEFBOMEN

Buiten spelen en de weg naar school zijn samen het grootste deel van het verhaal. Begin met één ding: ga morgen lopend of fietsend naar school en houd dat een week vol - ongeveer de helft van de dagnorm, zonder extra tijd in je agenda.



Geen medisch advies. Maak je je zorgen over hoe je kind beweegt, meld dat dan bij de jeugdarts of jeugdverpleegkundige: zorgen van ouders worden serieus genomen. Is een sportclub financieel niet haalbaar, vraag daar dan ook naar - een jeugdsportfonds kan bijspringen.