

Kinderen zitten te veel stil

Kinderen bewegen te weinig en zitten te veel stil. Op latere leeftijd kan dit gevolgen hebben voor hun gezondheid. Tot die conclusie kwam het WIV (Wetenschappelijk Instituut voor Volksgezondheid) na een grootschalig onderzoek.

Kinderen zouden dagelijks minstens 60 minuten matig tot zwaar intensief moeten bewegen. Slechts 1 op 5 van de 11-jarige meisjes en jongens haalt deze norm. Ook na schooltijd zitten kinderen te veel stil, met de tablet, voor tv of voor huiswerk. Zo bouwen ze al van jongs af aan gezondheidsrisico's op.

Te weinig bewegen en te veel stilzitten verhoogt het risico op aandoeningen zoals obesitas en diabetes. Ook een lager mentaal welbevinden, minder goede schoolresultaten en minder sterke spieren en gewrichten kunnen gevolgen zijn.

Wat kan je als ouders doen?

Tips:

1. Moedig je kinderen aan om meer buiten te spelen. Maak het buiten ook leuk om te spelen bv. een badmintonspel, verstoppertje, tekenen met stoepkrijt, fietsen, een zelfgemaakte boomhut of kamp.
2. Als ouder kan je zelf ook meer buitenactiviteiten ondernemen bv. auto wassen, tuinieren, klussen. Kinderen die hun ouders vaak zien bewegen, zullen dit zelf ook meer doen.
3. Onderneem samen activiteiten en geef het goede voorbeeld bv. een wandelzoektocht, fietsen naar een speelplein, een rondje lopen, de hond uitlaten. Samen bewegen geeft extra motivatie aan je kind en vooral jonge kinderen vinden het fijn om samen met hun ouders iets te doen. Zijn je kinderen ouder, betrek hen dan in het maken van plannen.
4. Zoek een sport en/of jeugdbeweging die je kind leuk vindt en moedig aan om wekelijks te gaan.
5. Ga na of je andere vervoersmiddelen kan gebruiken om naar school te gaan bv. met de fiets of te voet. Misschien niet elke dag, maar wel op dagen dat het past in je werkschema.
6. Nodig eens een vriendje of vriendinnetje uit. Je zal zien, dat motiveert actief spel.
7. Ga met je buurt na of een verkeersvrije speelstraat ook in weekends kan en niet alleen in de zomer.
8. Heb je een buurtspeelplein, maak er gebruik van, organiseer een picknick of barbecue met je kinderen terwijl ze spelen.
9. Welke zittende activiteit je kind ook doet (naar muziek luisteren, videospelletjes spelen, chatten op internet, telefoneren, ...), zorg dat dit regelmatig kort onderbroken wordt voor wat lichaamsbeweging.

Meer lezen op www.gezondopvoeden.be

*Bron: WIV en artikel VIGeZ 'als buitenspelen levensnoodzakelijk wordt'
Een publicatie van Logo Kempen*

Aandachtspunten voor publicatie

1. Bronvermelding: Logo Kempen vzw
2. Wijzigingen in het artikel mogen enkel doorgevoerd worden in samenspraak met Logo Kempen: Tel 014 / 44 08 34 of via email info@logokempen.be