

## Laat jonge kinderen regelmatig bewegen en weinig langdurig stilzitten

**Regelmatig bewegen en weinig langdurig stilzitten is belangrijk voor de gezondheid en goede ontwikkeling van jonge kinderen. Dat met meer beweging gezondheidswinst is te boeken was al bekend, maar voor jonge kinderen bestaan nog geen concrete beweegerichtlijnen. De Gezondheidsraad adviseert de minister voor Langdurige Zorg en Sport om naast de bestaande beweegerichtlijnen – die gelden vanaf 4 jaar – gebruik te maken van de beweegadviezen voor jonge kinderen die de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) heeft opgesteld.**

In 2017 heeft de Gezondheidsraad beweegerichtlijnen opgesteld voor kinderen vanaf 4 jaar, volwassenen en ouderen. Op verzoek van de minister voor Medische Zorg en Sport is de Gezondheidsraad nagegaan of er op basis van de wetenschap richtlijnen opgesteld kunnen worden voor kinderen onder de 4 jaar.

Bij kinderen van 0 tot en met 3 jaar is weinig onderzoek gedaan naar bewegen en gezondheid. Uit de beperkte onderzoeksgegevens blijkt dat meer bewegen en minder stilzitten samengaan met een betere gezondheid en ontwikkeling. Het is echter niet mogelijk om er kwantitatieve richtlijnen uit af te leiden. De Gezondheidsraad adviseert daarom om meer onderzoek te doen.

In afwachting van meer onderzoeksgegevens kan een recent rapport van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) houvast bieden aan bijvoorbeeld de jeugdgezondheidszorg en de kinderopvang. De WHO heeft gebruikgemaakt van deskundigen om toch tot kwantitatieve beweegadviezen te komen. Het advies van de WHO is om kinderen onder de 1 jaar verspreid over de dag meerdere keren op verschillende manieren actief te laten zijn en kinderen van 1 tot en met 3 jaar per dag minimaal 180 minuten te laten bewegen, inclusief matig of zwaar intensieve inspanning. Ook geeft de WHO concrete adviezen om langdurig stilzitten te beperken, zoals helemaal geen beeldschermtijd onder de 2 jaar en maximaal één uur per dag voor kinderen van 2 en 3.

De Gezondheidsraad heeft ook gekeken naar bewegen en gezondheid bij kinderen van 4 jaar. De raad adviseert om de bestaande richtlijnen voor deze groep, zoals opgenomen in *Beweegerichtlijnen 2017*, aan te vullen met de inzichten van de WHO. Het advies voor 4-jarigen blijft om dagelijks 60 minuten matig tot zwaar intensief te bewegen en langdurig stilzitten te beperken. Nieuw is het advies om minimaal 180 minuten lichamelijk actief te zijn, verspreid over de hele dag in verschillende typen activiteiten zoals fietsen en buitenspelen. Ook nieuw is de maximale beeldschermtijd van 60 minuten per dag, om langdurig stilzitten te beperken.

*Kenniscentrum Sport & Bewegen maakt kennis uit wetenschap, beleid en praktijk beschikbaar en toepasbaar voor professionals, zo ook de aanbevelingen uit dit beweegadvies.*

*De publicatie Beweegadvies voor kinderen tot en met vier jaar (nr. 2022/07) is te downloaden van [www.gezondheidsraad.nl](http://www.gezondheidsraad.nl).*

*Voor vragen kunt u contact opnemen met Hedwig Neggers, tel. 06 213 39 319, e-mail: [pers@gr.nl](mailto:pers@gr.nl).*