



MINSTENS EEN UUR PER DAG  
BEWEGEN

# 11 adviezen voor een gezonde opvoeding

Aan ouders van kinderen tussen de 4-12 jaar ter preventie van overgewicht en obesitas

## WAAROM

Zorg dat je kind voldoende beweegt, omdat je kind zich daardoor gezonder, fitter en sterker voelt en beter presteert op school. Verder verlaagt bewegen het risico op het krijgen van bijvoorbeeld suikerziekte, overgewicht en depressie. Meer beweging kun je heel eenvoudig toevoegen aan het dagelijkse leven van kinderen.

## HOE

- Laat je kind zo veel mogelijk lopen of fietsen, bijvoorbeeld naar school of naar de supermarkt. Laat zelf de auto ook staan als het even kan; dan geef je het goede voorbeeld.
- Bewegen kan op veel manieren, zowel buiten als binnen. Denk aan een boswandeling, een balspel, zwemmen, buiten spelen en actieve spelletjes zoals 'Twister', dansen of een beweeggame. Kijk bijvoorbeeld op [www.opvoeden.nl/beweegtips-5744/](http://www.opvoeden.nl/beweegtips-5744/) of [www.huisvoerbeweging.nl/nieuw-de-app-beweegkriebels-en-de-app-beweegplezier-vanaf-4/](http://www.huisvoerbeweging.nl/nieuw-de-app-beweegkriebels-en-de-app-beweegplezier-vanaf-4/) en kies de gratis app beweegplezier vanaf 4.
- Maak bewegen leuk door zelf mee te doen of door vriendjes, vriendinnetjes, broertjes of zusjes te vragen mee te doen.
- Zorg dat beweegattributen, zoals een fiets of bal, zichtbaar zijn en makkelijk te pakken. Een computer of tablet plaats je juist uit het zicht.

