



TV-KIJKEN, COMPUTEREN EN GAMEN  
BEPERKEN TOT TWEE UUR PER DAG

# 11 adviezen voor een gezonde opvoeding

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

## WAAROM

Tijdens zittende activiteiten, zoals tv-kijken, computeren of gamen, beweegt je kind niet en verbrandt hij/zij weinig calorieën. Tv-kijken gaat bovendien vaak gepaard met het (onbewust) eten van snacks en drinken van frisdrank. Beperk deze activiteiten daarom tot maximaal twee uur per dag, ook als je kind daarnaast voldoende beweegt.

## HOE

- Maak duidelijke afspraken over wanneer je kind mag tv-kijken of computeren. Maak die afspraken zichtbaar, bijvoorbeeld door ze te noteren in een schriftje of door ze op te hangen.
- Bied alternatieve activiteiten aan je kind. Ga bijvoorbeeld samen buiten spelen, fietsen, voetballen, dansen of actieve spelletjes doen. Kijk bijvoorbeeld op <http://www.huisvoorbeweging.nl/nieuw-de-app-beweegkriebels-en-de-app-beweegplezier-vanaf-4/> en kies de gratis app beweegplezier vanaf 4.

