



TWEE KEER PER WEEK INTENSIEF  
BEWEGEN

# 11 adviezen voor een gezonde opvoeding

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

## WAAROM

Naast de dagelijkse beweging is minstens twee keer per week intensief bewegen erg belangrijk. Bijvoorbeeld op een speelveld of bij een sportvereniging. Zo krijgt je kind contact met andere kinderen en leert hij/zij beter omgaan met spelregels, discipline, winnen en verliezen. Ga samen met je kind op zoek naar een beweegvorm die bij hem past en die hij/zij leuk vindt.

## HOE

- Ga samen met je kind op zoek naar een beweegvorm die bij hem/haar past en die hij/zij leuk vindt.
- Moedig je kind aan om intensief te bewegen en het vol te houden.
- Laat zien dat intensief bewegen leuk is, bijvoorbeeld door mee te gaan naar het speelveld of de sportclub. Als je niet over voldoende financiële mogelijkheden beschikt om je kind lid te maken van een sportvereniging, kun je bij de gemeente informeren naar financiële ondersteuning (bijvoorbeeld via het Jeugdsportfonds).
- Let op: ook wanneer je kind een paar keer per week intensief beweegt of sport, blijft een uur dagelijkse beweging (bijvoorbeeld door te lopen, fietsen en buiten te spelen) belangrijk.

