



VOLDOENDE EN REGELMATIG
SLAPEN

11 adviezen voor een gezonde opvoeding

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

WAAROM

Onvoldoende slapen en onregelmatige bedtijden kunnen leiden tot overgewicht. Zorg daarom dat je kind voldoende slaapt. Kinderen hebben gemiddeld tussen de tien en twaalf uur per nacht slaap nodig.

HOE

- Maak duidelijke afspraken rondom bedtijd. Hoe laat moet je kind gaan tandenpoetsen, hoe laat moet hij/zij slapen door de week en in het weekend? Maak alleen uitzonderingen voor een feestje of een film, en geef dan duidelijk aan dat het om een uitzondering gaat.
- Heeft je kind slaapproblemen? Bekijk de slaaphygiëne adviezen op [www.ggdgelderland-zuid](http://www.ggd gelderland-zuid) en typ bij ZOEK: 'problemen met slapen' of maak een afspraak met de schoolverpleegkundige.

