

Meer aandacht voor bewegen bij jonge kinderen

Quote

"Eén op de zeven kinderen in Nederland is te dik en meer dan driekwart van de dikke kinderen wordt een dikke volwassene."

De feiten

- Eén op de zeven kinderen in Nederland is te dik.
- Bij steeds meer Nederlandse kinderen van drie jaar treedt overgewicht op.
- Meer dan driekwart van de dikke kinderen in Nederland wordt een dikke volwassene.
- Er worden steeds meer kleuters in Nederland gesignaleerd met een bewegingsachterstand.

Wat is het probleem?

Eén op de zeven kinderen is te dik. Door te weinig beweging en een verkeerd voedingspatroon, treedt bij steeds meer kinderen vanaf drie jaar overgewicht op. Meer dan driekwart van de dikke kinderen wordt een dikke volwassene. Daarnaast worden er steeds meer peuters gesignaleerd met een bewegingsachterstand. Bewegen heeft een positieve invloed op het tegengaan van overgewicht en bewegingsachterstand. Daarom heeft NISB Beweegkriebels ontwikkeld. Met Beweegkriebels leren baby's en peuters op de kinderdagopvang spelenderwijs bewegen. Door mee te doen aan bewegingsspelletjes legt een kind contact met leeftijdsgenootjes en legt het de basis voor een goede motorische ontwikkeling. Deze wordt namelijk al in de eerste zes maanden gelegd.

Wie loopt er risico?

- 0 - 20 jaar

Omschrijving:

kinderen in de kinderdagopvang en in peuterspeelzalen van 0 tot 4 jaar.

Hoe wordt het erger? Kan het worden voorkomen?

Als kinderen in hun eerste levensjaren niet voldoende bewegen, kunnen ze vanaf hun derde jaar al overgewicht ontwikkelen. En meer dan driekwart van de dikke kinderen wordt een dikke volwassene: afvallen lukt bijna nooit. Daarnaast wordt bij steeds meer inactieve kinderen een bewegingsachterstand gesignaleerd: kinderen gaan later lopen, bewegen houterig en vallen vaker. Helaas hebben ouders én professionele opvoeders in de opvang nog te weinig door hoe belangrijk hun eigen rol daarbij is. Vanuit de Maxi-Cosi leer je niet vallen en opstaan...

Als baby's en peuters van jongs af aan worden gestimuleerd tot bewegen, zullen zij het risico op overgewicht en bewegingsachterstand verkleinen. Maar ook op sociaal vlak is bewegen belangrijk: door mee te doen met bewegingsspelletjes legt een kind contact met leeftijdsgenootjes. Ze leren samen spelen, maar ook ruzie maken en teleurstellingen verwerken.

Conclusie

- Veel jonge kinderen bewegen tegenwoordig te weinig;
- Op peuterspeelzalen en in kinderdagcentra is nog te weinig aandacht voor het 'natuurlijk stimuleren van bewegen': er komt wel meer bewustzijn dankzij 'Beweegkriebels'
- Daardoor hebben zij een vergroot risico op overgewicht en beweegachterstand;
- Bewegen heeft een positieve invloed op het tegengaan van overgewicht en bewegingsachterstand;
- Daarnaast helpt bewegen ook op sociaal gebied: kinderen leren spelenderwijs met andere kinderen omgaan.

Casus: Crecheleidster op de bres voor meer bewegen met peuters

Sandra werkt sinds een paar dagen in kinderopvang 'Het kuikentje'. Ze merkt dat er niet veel bewogen wordt met de kinderen: de baby's liggen vooral en de peuters moeten zichzelf bezighouden. Op school heeft ze een training Beweegkriebels gehad en ze is dan ook overtuigd van de meerwaarde van bewegen met jonge kinderen. Ze spreekt de leidster van de opvang daarop aan en vraagt of er meer beweging op het dagprogramma kan komen. De leidster ziet dit echter niet zitten: het is veel meer werk om met baby's en peuters te bewegen dan ze te laten slapen. Sandra dringt echter aan. Verschillende mogelijkheden:

1. de leidster besluit dat Sandra twee weken de tijd krijgt om het te proberen. Sandra gaat enthousiast aan de slag en verzint elke middag een leuke activiteit om met de kinderen te doen. Na de eerste week krijgt de leidster al positieve reacties van de ouders terug: hun kinderen hebben veel meer energie en willen nu ook graag thuis bewegen en spelletjes doen. De kinderen zijn veel enthousiaster over de dagopvang en vertonen socialer gedrag. Als de twee weken om zijn, besluit de leidster om door te gaan met de methode en vraagt een cursus aan bij Beweegkriebels. De ouders zijn positief en zien het als een bonus van het kinderdagverblijf dat ze hebben gekozen. Thuis gaan ze ook meer beweegspelletjes doen, omdat hun kind er zo enthousiast over brabbelt en voordoet hoe je met een knijper of een ballon tikspelletjes kunt doen.

2. een versie waarin Sandra veel meer tegenstand ondervindt: de manager ziet het niet zitten met de ondercapaciteit op het kinderdagverblijf, andere leidsters zien een nieuwkomer met nieuwe ideeën niet zitten, of Sandra gaat stiekem ouders mobiliseren om Beweegkriebels bij de leiding aanhangig te maken. Er kan ook iets misgaan met een kind, waardoor Sandra meteen de schuld krijgt dat ze haar aandacht niet goed verdeelt, of dat het programma niet verantwoord is.

Meer informatie

Marco Barten, senior adviseur Communicatie bij Kenniscentrum Sport
0318-49 09 00