

# LEEFSTIJLTIPS



VOOR KINDEREN VAN 4-12 JAAR

## ETEN

Advies 4-8 jaar:

-  1,5 stuk fruit
-  2-3 opscheplepels groente

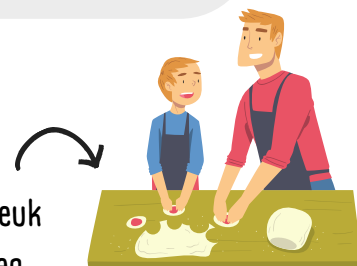
Advies 9-12 jaar:

-  2 stuks fruit
-  3-4 opscheplepels groente



Als je ongezonde snacks in huis hebt, eet je ze sneller.

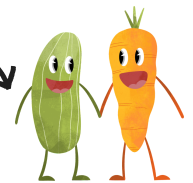
Koop ze dus niet te vaak



Kook eens samen met je kind. Dat is leuk en vaak wil je kind sneller wat proeven

### Tips om gezond te eten

- ▶ Geef je kind wat wortels, komkommers en/of tomaatjes tijdens het tv kijken, zo krijgt je kind wat makkelijker groente binnen.
- ▶ Schep dezelfde hoeveelheid niet op een klein maar op een groot bord, dan lijkt het niet zoveel.
- ▶ Maak afspraken over eten; bijvoorbeeld eten doen we aan tafel of als tussendoortje eten we fruit en groente.
- ▶ Zorg dat het gezellig blijft aan tafel, leg niet teveel druk op het eten!



Wist je dat er in veel drankjes suiker zit? Water is de beste keuze!

Hoeveel suiker zit erin?



Water

Aantal suikerklontjes

0



Thee  
(per kop)

0



Limonade  
(per 200ml)



Sinaasappelsap  
(per pakje)



Appelsap  
(per pakje)



Chocolademelk  
(per pakje)



# BEWEGEN

Advies 4-12 jaar:

- 1 uur per dag matig intensief bewegen
- 3x per week spier- en botversterkende activiteiten



Zoals hardlopen, tennissen,  
zwemmen, fietsen, dansen

Zoals wandelen, fietsen,  
trampoline springen



## Tips om te bewegen

- ▶ Speel lekker buiten! Ga naar het bos en bouw hutten, ga klimmen, skaten of free runnen.
- ▶ Daag je kind eens uit voor een wedstrijd hardlopen.
- ▶ Veel scholen organiseren naschoolse sportactiviteiten waar je kind aan mee kan doen.
- ▶ Laat je kind een sport kiezen die hij of zij leuk vindt. Bij veel sportverenigingen kun je een paar keer gratis komen proberen.



Probeer eens een ballon zo lang  
mogelijk hoog te houden



Ga op de fiets of  
lopend naar school



Ga wandelen en zoek een paar  
stenen die je daarna thuis kunt  
versieren

Laat je kind helpen met  
huishoudelijke klusjes



# SCHEERM GEBRUIK

## Advies :

- 4-6 jaar: Maximaal 1 uur per dag  
10-15 minuten per keer
- 6-8 jaar: Maximaal 1 uur per dag  
20 minuten per keer

- 8-10 jaar: Maximaal 1,5 uur  
verdeeld over de dag
- 10-12 jaar: Maximaal 2 uur  
verdeeld over de dag



Je kunt een timer zetten  
om aan te geven hoe lang  
je kind mag kijken



Ken je de 20-20-2 regel al? Na 20 minuten schermtijd altijd 20 seconden in de verte kijken. Ga ook 2 uur per dag naar buiten. Een oog in de groei heeft daglicht nodig. Dit kan een bril voorkomen!

Geef als ouder het goede  
voorbeeld en beperk je eigen  
schermgebruik



Wist je dat te lang en te dicht  
op een beeldscherm zitten kan  
leiden tot bijziendheid?



## Tips voor gezond schermgebruik

- ▶ Duidelijke regels en afspraken zijn belangrijk. Bespreek met je kind waar, wanneer en wat je kind mag kijken.
- ▶ Zeg op tijd wanneer het tijd is om te stoppen met kijken of gamen. Geef je kind tijd om het spel af te ronden of het programma uit te kijken.
- ▶ Youtube heeft een handige app voor kinderen: Youtubekids. Met deze app kun je als ouder de gebruikstijd instellen en heb je controle over de inhoud.

# SLAPEN

## Advies uren slapen per nacht:

- 4-5 jaar : 10-13 uur
- 6-12 jaar: 9-12 uur

Zorg dat je overdag voldoende beweegt, dan slaap je beter



Zoek overdag naar een oplossing voor dingen waar je 's nachts over piekert



Rustige activiteiten voor het slapen zorgen ervoor dat je sneller slaapt



## Tips om goed te slapen

- ▶ Ga elke dag dezelfde tijd naar bed en probeer op dezelfde tijd op te staan. Wanneer je toch uitslaapt, slaap dan niet meer dan 2 uur uit.
- ▶ Probeer in bed je lichaam te ontspannen. Doe bijvoorbeeld net of er aan al je spieren kilo's zand hangen.
- ▶ Concentreer je op een diepe ademhaling, waarbij je navel op en neer gaat. Dit zorgt voor rust in je lichaam zodat je beter kunt slapen.



Slaap niet overdag, eventueel alleen een powernap van max 20-30 minuten



Neem 's avonds geen thee, cola of chocolade. Hier zit cafeïne in, waardoor je minder goed slaapt



Stop beeldschermgebruik 1 uur voor het slapen gaan. Het blauwe licht remt het slaaphormoon af



Laat op de avond nog sporten kan er voor zorgen dat je minder snel in slaap valt