



Bewegen is essentieel

De voordelen van beweging:

- 1) *degenen die actief zijn slapen beter*
- 2) *kunnen hun gewicht op peil houden*
- 3) *ze zijn ook veel gelukkiger*
- 4) *lopen minder kans op hartziekten, diabetes en kanker bij het verouderen.*
- 5) *te weinig bewegen leidt tot verlies van lichaamsfuncties*
- 6) *bewegen heeft een positief effect op stress en burn-out*

Tips

Ga naar buiten. De buitenlucht alleen al zal je kind inspireren meer te bewegen. Ga naar de speeltuin waar je kind kan klimmen, springen en lopen. Als het park te ver is, speel dan tikkertje in je eigen tuin en zorg voor activerend speelgoed als wagentjes met wieltjes, kinderfietsjes, een bal waar ze mee kunnen gooien of een trampoline. In de herfst kun je je kind laten meehelpen de bladeren samen te harken of op zoek gaan naar kastanjes.

Door te **wandelen** naar de bakker en de buurtwinkel zonder de kinderwagen krijgt je kind ook beweging. Als dat geen optie is, parkeer de auto dan wat verder zodat je kind een miniwandeling krijgt. Een ander klein hulpmiddel is de trap te nemen in plaats van de lift.

Ban de tv, iPad en computer. Beperk de tijd dat je kind voor een beeldscherm zit tot twee uur per dag. Dvd's die je kinderen aanmoedigen te dansen met de kinderen zijn een goed alternatief voor passieve tekenfilmpjes.

Heel wat **sportclubs** bieden turn-, dans of zwemlessen voor kinderen aan. Door ze met leeftijdsgenoten te bewegen, help je je kinderen ook vrienden te maken en zullen ze bewegen vanzelf leuk vinden.

Geef het juiste voorbeeld. De beste manier om je kind aan het sporten te krijgen is door zelf te tonen dat sport leuk en belangrijk is. Als je iets samen als gezin doet, zorg dan dat het een actieve uitstap is zoals een zwempartij of een wandeling in het bos. Zet eens samen een dvd met dansinstructies op. Toon je kind dat sport voor jou een prioriteit is en dan zal je kind dit gedrag snel overnemen.