

EEN  
GEZOND  
HOUVAST

# BEWEGEN IS GOED, MEER BEWEGEN IS BETER



Volgens de Beweegrichtlijnen zouden kinderen **elke dag minstens een uur** matig lichamelijk actief moeten zijn. Denk aan fietsen, buitenspelen of andere activiteiten waarbij de hartslag en ademhaling omhoog gaan.

## Fiets of loop samen naar school

Door samen met uw kind naar school te fietsen of te lopen, leert u uw kind dat dit normaal is. Hierdoor is het waarschijnlijker dat uw kind vaker zal fietsen of lopen.

Zorg dat uw kinderen iets te doen hebben als ze gaan buitenspelen.

Klik [hier](#) voor tips



## Wist je dat lichaamsbeweging..

- het risico op depressieve symptomen verlaagt?
- spieren en botten versterkt?
- fitheid, coördinatie en motoriek verbetert?
- zelfvertrouwen vergroot

## Handige tips

- Geef zelf het goede voorbeeld door te bewegen en sporten. En door niet teveel achter een beeldscherm te zitten.
- Samen bewegen is leuker. Speel een potje voetbal of ga samen het bos in.
- Zoek samen met je kind uit welke sport hij of zij leuk vindt. Klik [hier](#) voor beschikbare tools.
- Beweeg in huis als het regent. Of trek regenkleding aan en ga juist lekker naar buiten.



Stimuleer je kind om na elk half uur zitten even op te staan om te bewegen. Bijv. om een glas water te halen of te springen op de plaats.

klik hieronder voor meer informatie:



Noord- en Oost-Gelderland

ALLES OVER  
**SPORT**