

Kinderopvang laat peuters zitten

Onderzoek met bewegingssensoren door De Haagse Hogeschool wijst uit dat peuters op kinderdagverblijven veel te weinig lichaamsbeweging krijgen.



**2 uur
per dag**
matig intensief
bewegen



**1 uur
per dag**
intensief bewegen

de norm

Richtlijnen in Nederland

Het Kenniscentrum Sport hanteert de volgende beweegrichtlijn:

Laat jonge kinderen minstens twee uur matig intensief en minstens één uur intensief bewegen. En vooral: voorkom dat ze veel stilzitten!

Bij matig intensief bewegen gaat je hartslag iets omhoog en ga je wat sneller ademen. Praten gaat nog makkelijk. Bij intensief bewegen ga je ook nog zweten en wordt praten al een stuk lastiger.

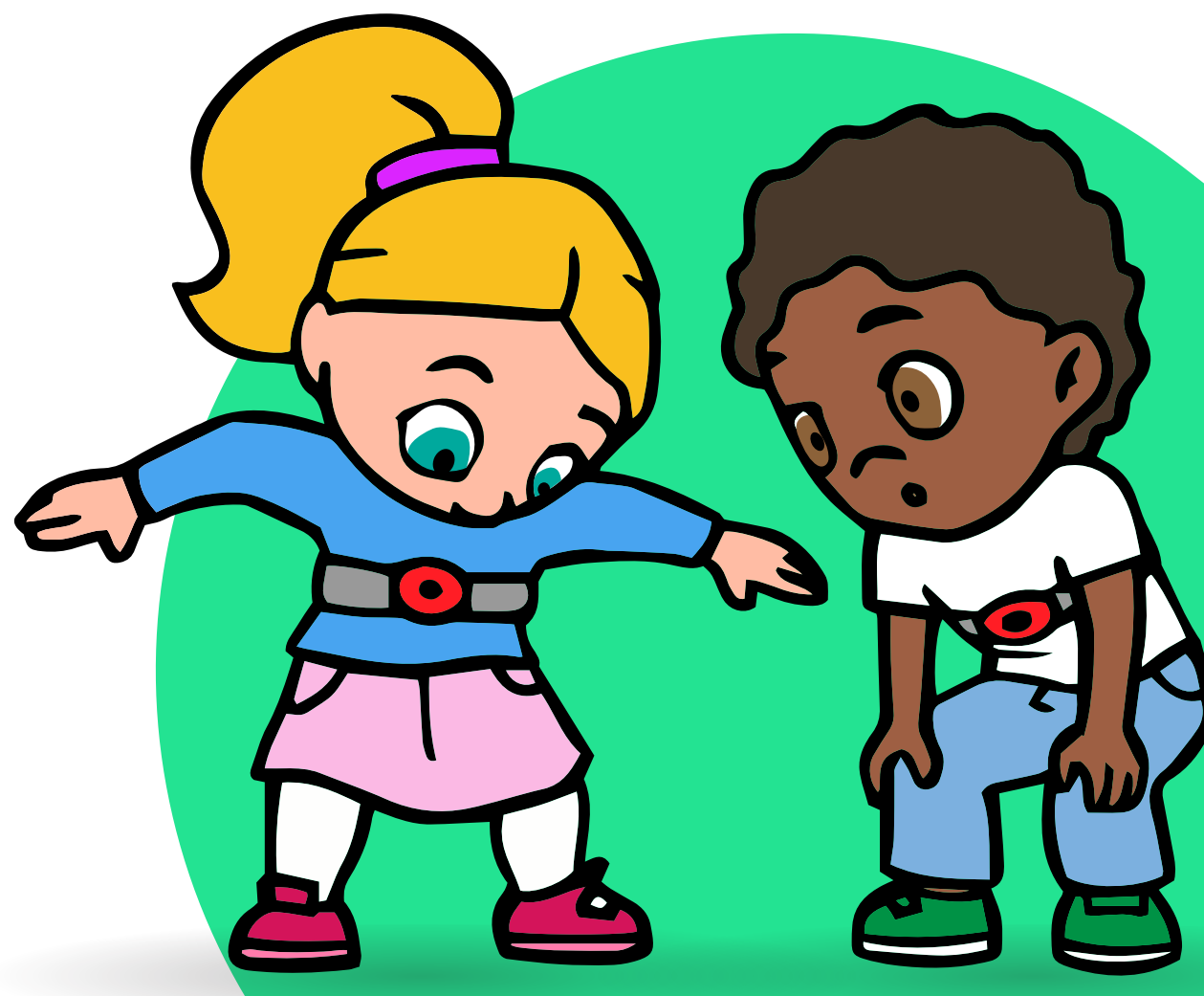
De Haagse Hogeschool

Resultaten:

Veel kinderdagverblijven voldoen niet aan die richtlijn, omdat het gemiddelde dagritme op de kinderopvang veel passieve (sedentaire) activiteiten bevat.

De Haagse Hogeschool deed daarom onderzoek op vier kinderdagverblijven met behulp van bewegingssensoren. Zo konden de onderzoekers peuters de hele dag volgen en observeren. Ze keken naar de volgende vier maten van beweging:

- passief
- actief
- licht actief
- zeer actief



een inkijkje

Een dagvoorbeeld

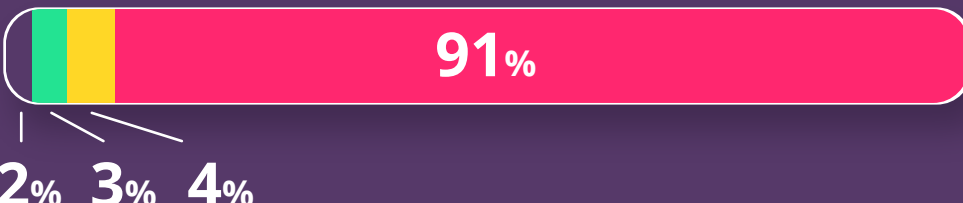
Op de kinderopvang krijgen peuters op een gemiddelde dag maar weinig beweging, ook als ze twee keer per dag naar buiten gaan.

Dat is wel even schrikken, hè? Ook tijdens het buitenspelen en vrij spelen staan kinderen namelijk tweederde van de tijd stil. Dat is dus helemaal niet zo actief als vaak gedacht wordt!



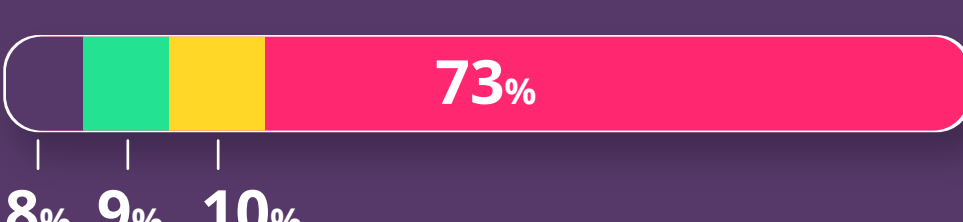
Kringgesprek

Elke dag de vaste start van de dag met het zitten in de kring. Alleen niet echt actief.



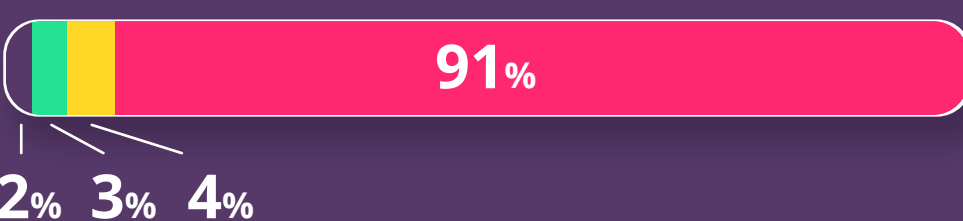
Vrij spelen

Een kans om lekker te bewegen. Alleen tonen de resultaten helaas een ander beeld.



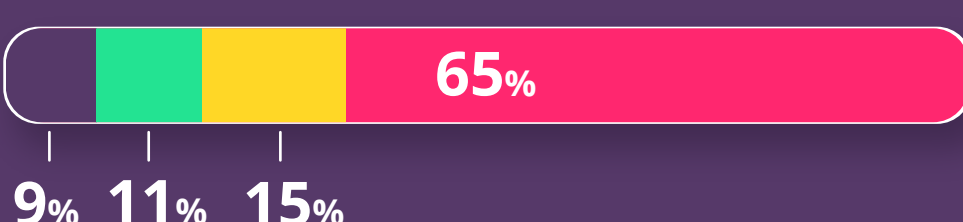
Eten

Stilzitten tijdens het eten is wel zo makkelijk. Maar ja, dan zit je dus wel stil.



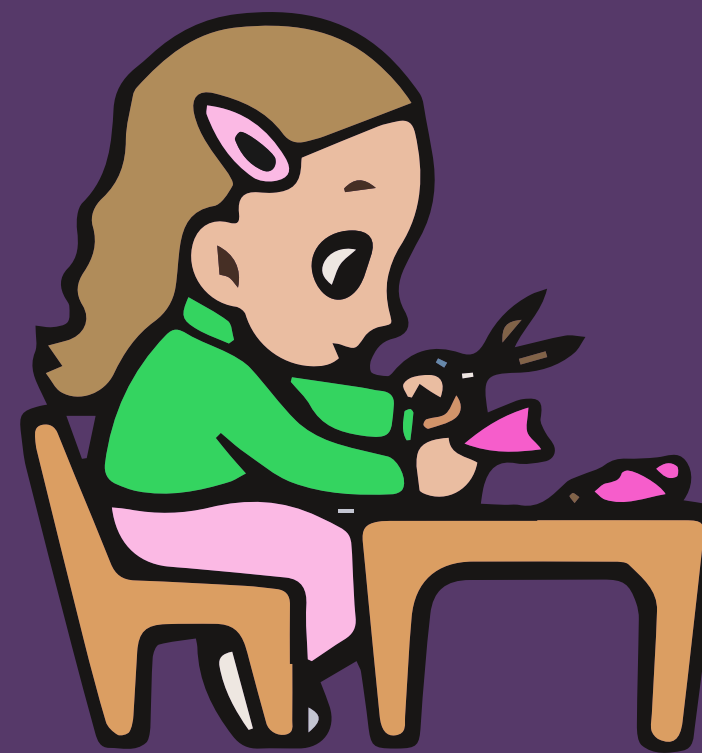
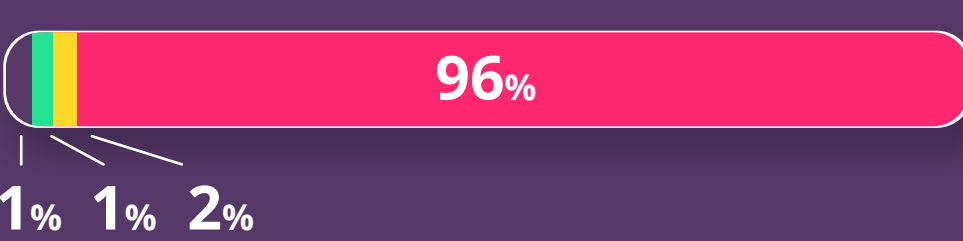
Buitenspelen

Zeker geen slechte score. Maar toch bewegen kinderen buiten ook het merendeel van de tijd erg weinig.



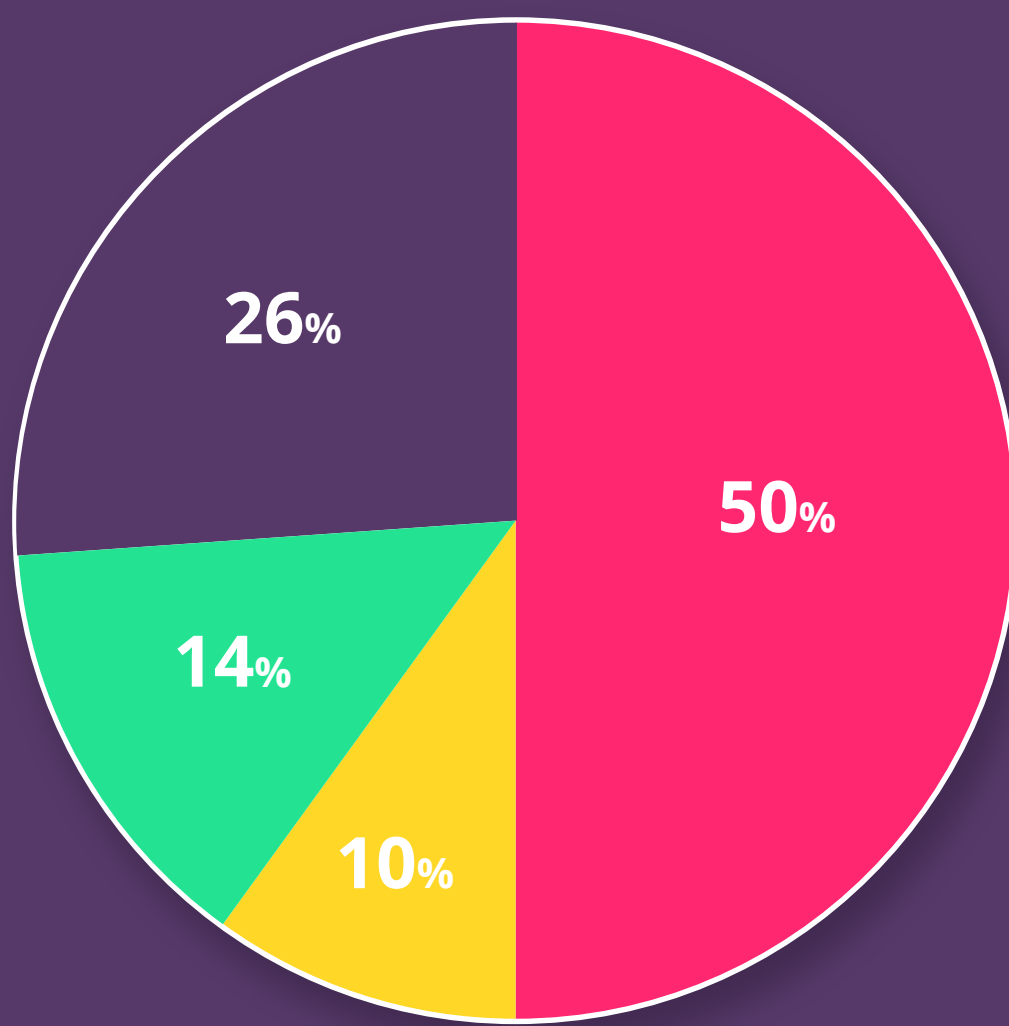
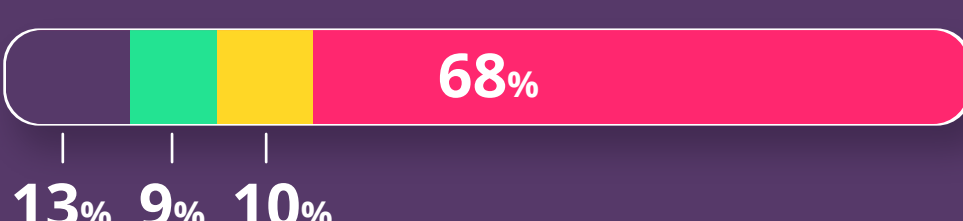
Knutselen

Even kleien, plakken of verven. Peuters doen het elke dag, maar bewegen doen ze dan niet.



Dansen

Lekker swingen en uit je dak gaan. Dansen is leuk en ook nog eens lekker actief!



Beweegvloer

Zweten? Dat gaat wel lukken op de Beweegvloer! Met trots kunnen we zeggen dat de Beweegvloer als intensiefste dagactiviteit uit het onderzoek van De Haagse Hogeschool kwam.



Hoe ziet jouw dag eruit?

Vul hier je eigen dagritme in!

Hoe doen jullie het? Vul je dagritme in op springlab.nl/beweging-test en kom erachter of jullie de beweegnorm wel halen!

Doe de Test!

Nieuwsgierig geworden?

Onderzoek De Haagse Hogeschool

Onderzoek door De Haagse Hogeschool in samenwerking met Springlab. Daaruit blijkt de beweegvloer effectiever voor het behalen van de minimale beweegnorm dan buitenspelen en vrij spelen. Volgens de onderzoekers kan de beweegvloer een belangrijke bijdrage leveren aan het samenstellen van een actiever dagpatroon in de kinderopvang.

DE HAAGSE
HOGESCHOOL