



IJsselland



Colofon

Uitgever: GGD IJsselland

Vormgeving/opmaak: De Code, 's-Hertogenbosch

GGD IJsselland

Zeven Alleetjes 1, 8011 CV Zwolle

Postbus 1453, 8001 BL Zwolle

T (038) 428 15 00

F (038) 428 15 09

E info@ggdijsselland.nl

I www.ggdijsselland.nl

Televisie kijken, computeren en (over)-gewicht

Bij televisie kijken en computeren verbrandt een kind heel weinig energie, omdat het de hele tijd stil zit. Doordat kinderen steeds meer tijd achter de televisie en computer doorbrengen spelen ze minder buiten. Ze verbranden dus minder energie en de kans op overgewicht neemt toe, zeker wanneer er gesnoept wordt achter de televisie of computer.

Een basisregel is om uw kind(eren) niet meer dan twee uur per dag televisie te laten kijken of te laten computeren.

Tips om televisie kijken en computeren te beperken

- Maak duidelijke afspraken met uw kind(eren) over de tijd die ze mogen televisie kijken. Een afspraak die vaak goed werkt is: de tijd die een kind buiten speelt mag het ook achter de televisie of computer zitten.
- Een andere afspraak die vaak goed werkt is: het kind mag zijn of haar lievelingsprogramma kijken.
- Laat uw kind niet wennen aan eten voor de televisie en eet de hoofdmaaltijden (gezamenlijk) aan tafel.
- Stel de televisie op de slaapkamer zo lang mogelijk uit.

*Wist u dat....
Al 2 van de 3 kinderen een eigen tv op de kamer heeft*

GGD IJsselland: samen werken aan gezondheid

De Gemeenschappelijke Gezondheidsdienst (GGD) bewaakt, beschermt, bevordert de gezondheid van 430.000 inwoners in twaalf gemeenten in de regio IJsselland.

De GGD IJsselland is het centrale punt waar bewoners, gemeenten en samenwerkingspartners terecht kunnen met al hun vragen en vraagstukken op het gebied van de openbare gezondheidszorg.

Heeft u vragen, wilt u een advies of meer informatie over ongewenste benaderingen of andere gezondheidsonderwerpen? Van maandag tot en met vrijdag kunt u bellen met een jeugdarts en jeugdverpleegkundige van de GGD IJsselland.

Voor meer informatie kunt u kijken op: www.voedingscentrum.nl en daar kunt u ook gratis brochures en het magazine "Smak" bestellen.



IJsselland



Bewegen en buiten spelen

Wist u dat...

Een kind door bewegen meer zelfvertrouwen en zelfrespect opbouwt

Waarom bewegen?

Net als iedere ouder wilt u dat uw kind gezond en gelukkig opgroeit. Een gezonde leefstijl is daarvoor een goede basis. Beweging heeft een positieve invloed op de ontwikkeling. Door te bewegen verbruiken kinderen hun energie en neemt hun spierkracht toe. Buiten spelen is leuk en belangrijk omdat ze dan leren om samen met andere kinderen te spelen en het zorgt voor een goede ontwikkeling van de motoriek.

Hoe ziet het bewegingspatroon er tegenwoordig uit?

Het leefpatroon van veel mensen is in de loop van de tijd veranderd. Er wordt minder bewogen dan vroeger. Kinderen worden vaker met de auto naar school gebracht en de boodschappen worden ook vaak met de auto gedaan. Kinderen spelen minder buiten door de komst van bijvoorbeeld de tv en de computer. Een andere reden kan zijn dat het spelen op straat niet veilig is.

Het goede voorbeeld geven

Bent u zelf actief, dan nemen kinderen dit goede voorbeeld vaak over. Ouders hebben hierin dus een belangrijke taak. Door kinderen op de fiets

of lopend naar school te brengen krijgen zij hun beweging en leren zij tegelijkertijd om te gaan met het verkeer.

Beweegnorm

De beweegnorm voor kinderen is: 1 uur per dag bewegen en buitenspelen. En hiernaast twee keer per week sporten om zo de fitheid, de kracht, de lenigheid en de coördinatie van het lichaam te verbeteren.

Tips om het bewegen te stimuleren

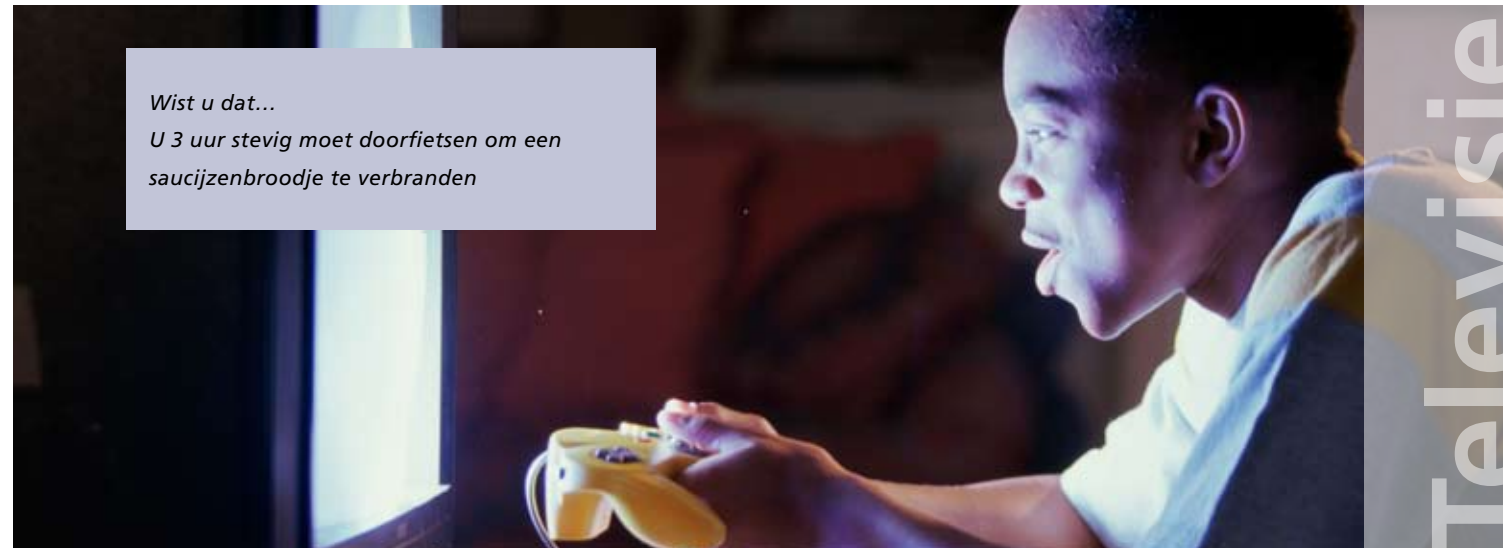
- Breng uw kind vaker lopend of op de fiets naar school.
- Fiets of loop samen met uw kind als u het

verkeer te druk vindt en leg uit wat belangrijk is om op te letten.

- Met kleine boodschappen kunt u ook samen met uw kind gaan fietsen of lopen.
- Woensdagmiddag kunt u samen met uw kind iets actiefs gaan doen zoals: zwemmen, schaatsen of een boswandeling maken.
- Veel gemeenten organiseren gratis sportactiviteiten voor kinderen.
- Maak met uw kind duidelijke afspraken over bewegen, bijvoorbeeld over buitenspelen en leg de reden uit.
- Geeft uw kind een verjaardagsfeestje, dan is een speurtocht een leuke en actieve bezigheid.
- U kunt een beweegdagboekje bijhouden als u meer inzicht wilt hebben in het beweeggedrag van uw kind.

Wist u dat...

U 3 uur stevig moet doorfietsen om een saucijzenbroodje te verbranden



Televisie kijken en computeren

Wist u dat...

*U 10 uur televisie moet kijken (zonder te eten) om een bakje patat te verbranden.
Met een balsport verbrandt u dit in 1½ uur*

Waarom trekt televisie kijken en computeren zo?

Kinderen zijn dol op televisie kijken en computeren. Maar waarom vinden ze dit nou zo leuk? In de eerste plaats is tv kijken gewoon ontspannend. Net als volwassenen het na een drukke dag prettig vinden om even te ontspannen voor de tv, vinden ook kinderen het lekker om zich na schooltijd op een makkelijke manier te vermaken. Ook zijn televisie en computer een belangrijke informatiebron voor kinderen. Kinderen vinden het leuk om samen met een vriendje of vriendinnetje te computeren of tv te kijken.

Televisie kijken en eten

Tijdens het televisie kijken wordt vaak gesnoept of gesnackt. Reclames spelen hier goed op in. Vooral in de uitzendtijd rond kinderprogramma's worden ze overspoeld met reclames van chips, koeken, zuivel drankjes, snacks, enzovoort. Op zich niet gek dus dat kinderen vanaf de bank roepen dat ze honger hebben.