

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen kinderen

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen voor kinderen richt zich op: ten minste vijf - maar bij voorkeur alle - dagen van de week minstens een uur matig inspannende activiteiten verrichten. Deze 60 minuten leveren wel gezondheidswinst maar zijn onvoldoende voor gewichtsbehoud of gewichtsverlies.

Bij licht intensieve lichamelijke activiteit heeft het kind over het algemeen geen verhoogde hartslag of versnelde ademhaling. Bij matig intensieve lichamelijke activiteit is dat wel. Onder matig intensieve beweging valt bijvoorbeeld stevig wandelen of fietsen. Bij zwaar intensieve lichamelijke activiteit gaat het kind zweten en raakt buiten adem.

Zie voor praktische informatie over 60 minuten bewegen:

De campagne dubbel 30 van het NISB www.nisb.nl www.dubbel30.nl