

Beweeg elke dag



Laat je kind elke dag een uur bewegen/buitenspelen

- Kinderen zijn van nature graag in beweging en hebben hier plezier in.
- Voldoende bewegen zorgt voor een goede gezondheid en het voorkomen van overgewicht.
- Je kind leert veel nieuwe dingen door te bewegen. Dit heeft ook invloed op andere gebieden, zoals contact maken met andere kinderen en leren praten.
- Je kind wordt handiger en leert zich vrijer te bewegen. Je kind durft meer en doet daardoor meer positieve ervaringen op.
- Je kind doet vanuit zichzelf geen dingen die hij (nog) niet kan, laat hem dus zijn gang gaan en wees niet te bang. Van vallen leert je kind ook!
- Geef het goede voorbeeld aan je kind door zelf te bewegen in je dagelijkse bezigheden.
- Gezonde beweeggewoontes zijn bijvoorbeeld lopen naar school, met de fiets boodschappen doen en trap lopen.

Bron: GG&GD Utrecht, GO Gezond Gewicht Utrecht