



team
Jeugdgezondheidszorg

Op bezoek bij Jeugdgezondheidszorg

een column van de jeugdarts namens het team Jeugdgezondheidszorg

IN DE BENEN!

Krijgt uw kind genoeg beweging?

Dat veel kinderen liever computeren dan buitenspelen en liever met de auto naar school gaan dan te voet, kun je ze misschien niet kwalijk nemen. Maar je hoeft daar als ouder natuurlijk niet in mee te gaan.

'Allemaal de schuld van de computer!' zei onlangs een ouder, toen we het erover hadden dat kinderen steeds minder bewegen. 'Wij gingen buitenspelen. Tegenwoordig kruipe ze na school meteen achter dat ding.'

'Of ze willen tv kijken!' zei een ander.

Beide ouders trokken een misprijzend gezicht. Ik wist niet of dat voor die apparaten was bedoeld, die blijkbaar bij hen in huis de dienst uitmaakten, of voor hun 'luie' kinderen.

'En u hebt thuis niks te vertellen?' vroeg ik.

Ik wil niet bestrijden dat kinderen veel tijd achter de computer of voor de tv doorbrengen. Ik vind dat ook helemaal niet zo gek. Bekijk die spelletjes maar eens die ze op de computer spelen; die worden steeds leuker. En van veel van die spelletjes steken ze ook nog wat op. Zeg nou eerlijk: als u een jaar of negen was, zou u dan niet ook uren willen 'simen' of gamen? Dat neemt niet weg dat veel stilzitten niet gezond is en ertoe bijdraagt dat steeds meer kinderen te zwaar worden. Ik zeg 'bijdraagt', omdat je van stilzitten alleen niet dik wordt. Overgewicht heeft uiteraard ook te maken met je eetpatroon, en met individuele factoren.

Daaruit volgt dat je met meer beweging alleen, overgewicht niet tegengaat of voorkomt. Maar een gezond eet- én beweegpatroon is wel de beste basis.

Behalve om overgewicht te voorkomen, is beweging ook belangrijk voor de lichamelijke en motorische ontwikkeling van uw kind. Hij of zij krijgt er sterke



spieren en botten van, en een goede conditie. Daar komt bij dat beweging heel ontspannend kan zijn en energie geeft. Bovendien slapen kinderen vaak lekkerder als ze lichamelijk actief zijn geweest.

Het is daarom een goed idee om uw kind op een sportclub te doen (waarbij het verstandig is de kleintjes te laten beginnen met zwemles). Let er daarbij op dat u een sport kiest die bij uw kind past, want alleen dan blijft hij of zij met plezier gaan. Bij de meeste clubs kan een kind een gratis proefles volgen. Ook doen veel basisscholen aan 'sportstimulatie', waarbij kinderen voor weinig geld verschillende sporten kunnen uitproberen.

Maar kinderen hebben elke dag zeker een uur beweging nodig. Met één keer per week naar de sportclub ben je er dus niet. Hun dagelijkse portie beweging zullen kinderen vooral uit heel alledaagse dingen moeten halen, zoals buiten spelen, te voet naar school gaan, of op de fiets naar de bieb. Daarbij is het belangrijk dat u zelf het goede voorbeeld geeft.

Vaak wordt vergeten hoe gezond buiten spelen is. Laat ze maar lekker voetballen, fietsen, skaten,

KINDEREN DIE VAAK BUITEN SPELEN, KUNNEN TEGEN EEN STOOTJE

klauteren en kukelen. Want kinderen die vaak buiten spelen, kunnen tegen een stootje. Niet alleen lichamelijk, maar ook mentaal. Buiten moeten ze zelf hun zaakjes opknappen: papa

of mama is er niet om scheidsrechter te spelen of te vertellen wat wel en wat niet mag. Buiten leren ze samen spelen, ruzie maken en teleurstellingen verwerken.

Regent het weer eens pijpenstelen: ook binnen kunnen kinderen lekker bewegen. Bijvoorbeeld door te dansen op hun favoriete muziek, te stoeien of verstoppertje te spelen.

Terug naar waar ik mee begon. Is uw kind er ook een dat gelijk na school achter de computer kruipt en daar niet meer vrijwillig achter vandaan komt? Dan is het aan u als ouder om afspraken met uw kind te maken. Dat hij of zij niet langer dan een uur per dag mag computeren, of dat hij/zij na een half uur voor de tv, een half uur buiten moeten gaan spelen.

Via www.gezondheidswijzerlimburg.nl kunt u een informatiepakket 'gezond bewegen' aanvragen. Ook voor andere informatie op het gebied van gezondheid, zorg en welzijn kunt u op deze website terecht. Op verschillende plaatsen in de regio worden beweeg- en voedingsprogramma's aangeboden voor kinderen. Wilt u daar meer over weten of maakt u zich zorgen om uw kind, neem dan contact op met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van de GGD.

HUN DAGELIJKSE PORTIE BEWEGING ZULLEN KINDEREN VOORAL UIT ALLEDAAGSE DINGEN MOETEN HALEN

Vragen over uw kind? Bel dan met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van de GGD in uw regio (GGD Zuid Limburg: 046 850 66 66 / GGD Noord- en Midden-Limburg: 077 850 48 55).
Kijk voor meer informatie over gezondheid op www.gezondheidswijzerlimburg.nl

