

Beweegadvies voor kinderen tot en met vier jaar

Nr. 2022/07, Den Haag, 22 februari 2022

Samenvatting

Gezondheidsraad



Genoeg en afwisselend bewegen draagt bij aan een goede gezondheid. In 2017 heeft de Gezondheidsraad Beweegrichtlijnen opgesteld voor volwassenen en voor kinderen vanaf 4 jaar. Vanuit onder meer de kinderopvang en jeugdgezondheidszorg is er behoefte aan dergelijke richtlijnen voor jongere kinderen. Daarom heeft de minister voor Medische Zorg en Sport de Gezondheidsraad gevraagd een advies hierover op te stellen.

De Commissie Bewegadvies 0-4 jaar van de Gezondheidsraad bekeek hiervoor het wetenschappelijk onderzoek naar de mogelijke samenhang tussen lichamelijke activiteit of zitgedrag (sedentair gedrag) van kinderen van 0 tot en met 4 jaar met verschillende uitkomsten die relevant zijn voor de gezondheid en de ontwikkeling van kinderen, zoals de botgezondheid, fitheid en motorische en cognitieve ontwikkeling. Ook heeft de

commissie internationale richtlijnen voor deze leeftijdsgroep bekeken, waaronder die van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO).

Bewegadvies voor kinderen van 4 jaar

Voor kinderen van 4 jaar is het advies om de Beweegrichtlijnen uit 2017, die gelden vanaf 4 jaar, te combineren met de inzichten van de expertpanels van de WHO. De huidige evaluatie van het beschikbare onderzoek en de expertpanels geeft aan dat lichamelijke activiteit samenhangt met een hogere botdichtheid, hogere fitheid en een betere motorische ontwikkeling. Het advies van de commissie is dat kinderen elke dag, verspreid over de dag, ten minste 180 minuten per dag lichamelijk actief zijn in verschillende type activiteiten, waarvan minstens 60 minuten matig tot zwaar intensief. Daarnaast is het advies drie keer per week spier- en botversterkende activiteiten te doen, langdurig stilzitten te voorkomen en

beeldschermtijd te beperken tot maximaal één uur per dag.

Bewegadvies voor kinderen van 0 tot en met 3 jaar

Ook voor kinderen van 0 tot en met 3 jaar is het belangrijk regelmatig te bewegen en langdurig stilzitten te beperken. Hoewel beperkt onderzoek is gedaan bij deze leeftijdsgroep, laten de studies die wel een verband vinden meestal zien dat meer bewegen en minder stilzitten samengaan met een betere gezondheid en gunstige ontwikkeling van jonge kinderen. Dat is ook het inzicht van de expertpanels uit verschillende landen waar al een beweegrichtlijn voor deze groep is opgesteld. Het onderzoek en het oordeel van de deskundigen samen leiden tot het advies om lichamelijke activiteit bij kinderen tot en met 3 jaar oud te stimuleren en langdurig stilzitten te ontmoedigen.



Het aantal wetenschappelijke studies onder 0- tot en met 3-jarige kinderen naar veel van de bestudeerde uitkomsten is gering en zowel bewegen of sedentair gedrag als de uitkomstmaten zijn in deze studies heel verschillend gemeten. Vaak vinden die studies geen significante verbanden tussen lichamelijke activiteit of sedentair gedrag en de gezondheid of de ontwikkeling van jonge kinderen.

De commissie concludeert dat het op basis van deze beperkte gegevens niet mogelijk is om vast te stellen hoe lang kinderen van 0 tot en met 3 jaar minimaal zouden moeten bewegen en maximaal zouden mogen stilzitten, bijvoorbeeld voor een beeldscherm of 'vast' in een stoeltje.

In afwachting van een betere wetenschappelijke basis kunnen partijen uit het werkveld (kinderopvang, jeugdgezondheidszorg) de kwantitatieve richtlijnen van de WHO als handvatten gebruiken. De WHO adviseert om kinderen jonger dan 1 jaar meerdere keren per dag actief te laten zijn, met name door met ze

op de grond te spelen. Is het kindje nog niet mobiel, dan is het advies om het tijdens die activiteit in buikligging te brengen, in totaal ten minste 30 minuten. Voor kinderen van 1 tot en met 3 jaar adviseert de WHO om elke dag 180 minuten lichamelijk actief te zijn, inclusief matig of zwaar intensieve inspanning. Dit kan met verschillende activiteiten verspreid over de dag, waarbij meer beweging beter is. Daarnaast is het advies om kinderen uit beide leeftijds-groepen niet langer dan 60 minuten per keer 'vast te zetten' (in een stoeltje) en geen lange periodes stil te laten zitten. Om die reden moet beeldschermtijd ook beperkt worden. Tot de leeftijd van 2 jaar raadt de WHO beeldschermtijd helemaal af. Voor kinderen van 2 en 3 jaar oud is het advies om beeldschermtijd te beperken tot één uur per dag, waarbij minder beter is.

Gericht onderzoek stimuleren

Om in de toekomst een kwantitatieve beweegrichtlijn voor kinderen van 0 tot en met 4 jaar op te kunnen stellen die niet sterk leunt op de inzichten van expertpanels is volgens de

commissie meer onderzoek noodzakelijk. Dat is ook nodig voor een richtlijn met betrekking tot type beweging en optimale frequentie en met betrekking tot beperkingen in duur en frequentie van sedentair gedrag. Daarbij is van belang dat er betrouwbare methoden beschikbaar zijn om het beweeggedrag en sedentair gedrag bij 0- tot en met 4-jarigen te meten en analyseren. De commissie beveelt aan om het onderzoek zo in te richten dat een relatie te herleiden is tussen het aantal minuten lichamelijke activiteit en sedentair gedrag en de verschillende uitkomsten. Een andere aanbeveling is om een landelijk monitoringsysteem op te zetten om inzicht te krijgen in de lichamelijke activiteit en het sedentair gedrag bij 0- tot en met 4-jarigen.



De Gezondheidsraad, ingesteld in 1902, is een adviesorgaan met als taak de regering en het parlement ‘voor te lichten over de stand der wetenschap ten aanzien van vraagstukken op het gebied van de volksgezondheid en het gezondheids(zorg)onderzoek’ (art. 22 Gezondheidswet).

De Gezondheidsraad ontvangt de meeste adviesvragen van de bewindslieden van Volksgezondheid, Welzijn en Sport; Infrastructuur en Waterstaat; Sociale Zaken en Werkgelegenheid en Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit. De raad kan ook op eigen initiatief adviezen uitbrengen, en ontwikkelingen of trends signaleren die van belang zijn voor het overheidsbeleid.

De adviezen van de Gezondheidsraad zijn openbaar en worden als regel opgesteld door multidisciplinaire commissies van – op persoonlijke titel benoemde – Nederlandse en soms buitenlandse deskundigen.

U kunt dit document downloaden van www.gezondheidsraad.nl.

Deze publicatie kan als volgt worden aangehaald:
Gezondheidsraad. Beweegadvies voor kinderen tot en met vier jaar.
Den Haag: Gezondheidsraad, 2022; publicatienr. 2022/07.

Auteursrecht voorbehouden

