

Inspiratiemiddag bewegen van het jonge kind

Maandag 24 maart 2025

13.00 - 17.00 uur

Vechtclub XL Utrecht

Wendy Scholtes-Bos (Beweegalliantie en Haagse Hogeschool)

Heleen Hamberg (Netwerkregisseur Beweegalliantie)

Martine Hoofwijk (ZonMw)



Beweegalliantie



ZonMw



Jong beginnen met bewegen is de basis voor een gezond leven!

Voorstellen

- [Beweegalliantie](#)
- [Zonmw](#)



Doel van vandaag

- ✓ Inspireren
- ✓ Verbinden
- ✓ Kennis opdoen

- ✓ Met een goed gevoel naar huis



MOOI in beweging

Thema: kinderen en jongeren bewegen minder en hun motoriek gaat achteruit

Actief systeem voor een actieve Start (ASAS)

In Actief Systeem voor een Actieve Start (ASAS) onderzoekt een multidisciplinair consortium hoe beweging en motorische ontwikkeling van 0-3 jarige kinderen kan worden ondersteund. Het kind en gezin staat in dit project centraal in het systeem.



Onderzoeksproject

**ACT2ACT - Beter
bewegen van 3-6
jarige kinderen**



Wie zijn hier aanwezig?

Beweegbeleid kinderopvang

Het Beweegbeleid kinderopvang helpt jou met het verankeren van bewegen in het organisatiebeleid. Doorloop de thema's stap voor stap en bepaal met welke acties jouw organisatie aan de slag kan gaan.

Start

Belang van bewegen voor 0 tot 4-jarigen

Beleidsplan maken en invullen

Draagvlak creëren

Invulling geven aan het aanbod

Beweging

Beweegadvies voor kinderen van 0-4 jaar

Veel en gevarieerd bewegen
Stilstaan beperken

Bring beweging in je dag elke step tellt!

De Gezondheidsraad adviseert het volgende:

Leeftijd	Bewegen	Zitgedrag	Voorbeeldactiviteit
Beweegadvies voor kinderen onder de 1 jaar	Meerdere keren per dag op verschillende manieren lichamelijke activiteit, bijvoorbeeld door met het kind op de grond te spelen. Als het kind nog niet kan lopen, breng het dan tijdens die activiteiten in beweging, in totaal ten minste 30 minuten.*	Geen lange periodes laten zitten, niet langer dan 60 minuten per keer in hun bewegingsvrijheid beperken, bijvoorbeeld door 'vastzetten' (in een stoeltje). Beeldschermtijd wordt afgeraden.	- Log het kind op de buik. - Oefen met rollen van rug naar buik. - Laat het kind op de rug liggen en zelf spelen met de voeten, handen of een speeltje.
Beweegadvies voor kinderen van 1 jaar	Elke dag 180 minuten lichamelijke activiteit, inclusief matig of zwaar intensieve inspansing**. Dit kan met verschillende activiteiten verspreid over de dag, waarbij meer beweging beter is.	Geen lange periodes laten zitten, niet langer dan 60 minuten per keer in hun bewegingsvrijheid beperken, bijvoorbeeld door 'vastzetten' (in een stoeltje). Beeldschermtijd beperken tot één uur per dag, waarbij gezit hoe minder, hoe beter.	- Laat het kind oefenen met lopen. - Laat het kind zelf de trap op- en af klimmen. - Gebruik voorwerpen om met het kind te spelen zoals blokken of een bal.
Beweegadvies voor kinderen van 2 jaar	Elke dag 180 minuten lichamelijke activiteit, inclusief matig of zwaar intensieve inspansing**. Dit kan met verschillende activiteiten verspreid over de dag, waarbij meer beweging beter is.	Geen lange periodes laten zitten, niet langer dan 60 minuten per keer in hun bewegingsvrijheid beperken, bijvoorbeeld door 'vastzetten' (in een stoeltje). Beeldschermtijd beperken tot één uur per dag, waarbij gezit hoe minder, hoe beter.	- Draag het kind uit om snel te lopen of rennen, eventueel in speelveld. - Oefen met springen, klimmen en klauteren. - Laat het kind oefenen met loslaten of afzetten.
Beweegadvies voor kinderen van 3 jaar	Elke dag 180 minuten lichamelijke activiteit, waarvan minimaal 60 minuten matig tot zwaar intensief**. Dit kan met verschillende activiteiten verspreid over de dag, waarbij meer beweging beter is.	Geen lange periodes laten zitten, niet langer dan 60 minuten per keer in hun bewegingsvrijheid beperken, bijvoorbeeld door 'vastzetten' (in een stoeltje). Beeldschermtijd beperken tot één uur per dag, waarbij gezit hoe minder, hoe beter.	- Laat het kind oefenen met fietsen. - Draag het kind uit met haken, springen, klimmen en klauteren. - Beweging en dans samen op muziek.

*Bewoerd wat de mate, duur en frequentie van intensieve inspansing is. Kijk voor meer informatie over het beweegadvies op www.beweegalliantie.nl/beweegadvies

keanscentrum sport & bewegen



Leren fietsen begint bij de START

Onderwijs Vrije tijd Mobiliteit Landelijk

START fietsen is een programma van BYCS en Groeien met die fiets. Samen met een expert van de Beweegalliantie werken zij aan het realiseren van een vaste plek voor het fietsprogramma, binnen het curriculum van de Nederlandse kinderdagverblijven.

Lees meer over START fietsen

Agenda

13:00 plenaire opening

13:25 workshop ronde 1

14:25 pauze

15:00 workshop ronde 2

16:00 plenaire afsluiting

16:30 netwerken/borrel



Workshops

Ronde 1:

- Laagdrempelig bewegen
- Actieve mobiliteit
- Fysieke omgeving en spelen

Ronde 2:

- Hoe inspireer jij ouders tot bewegen?
- Samen in beweging in de wijk
- Bouwen aan een sterk netwerk



Pauze

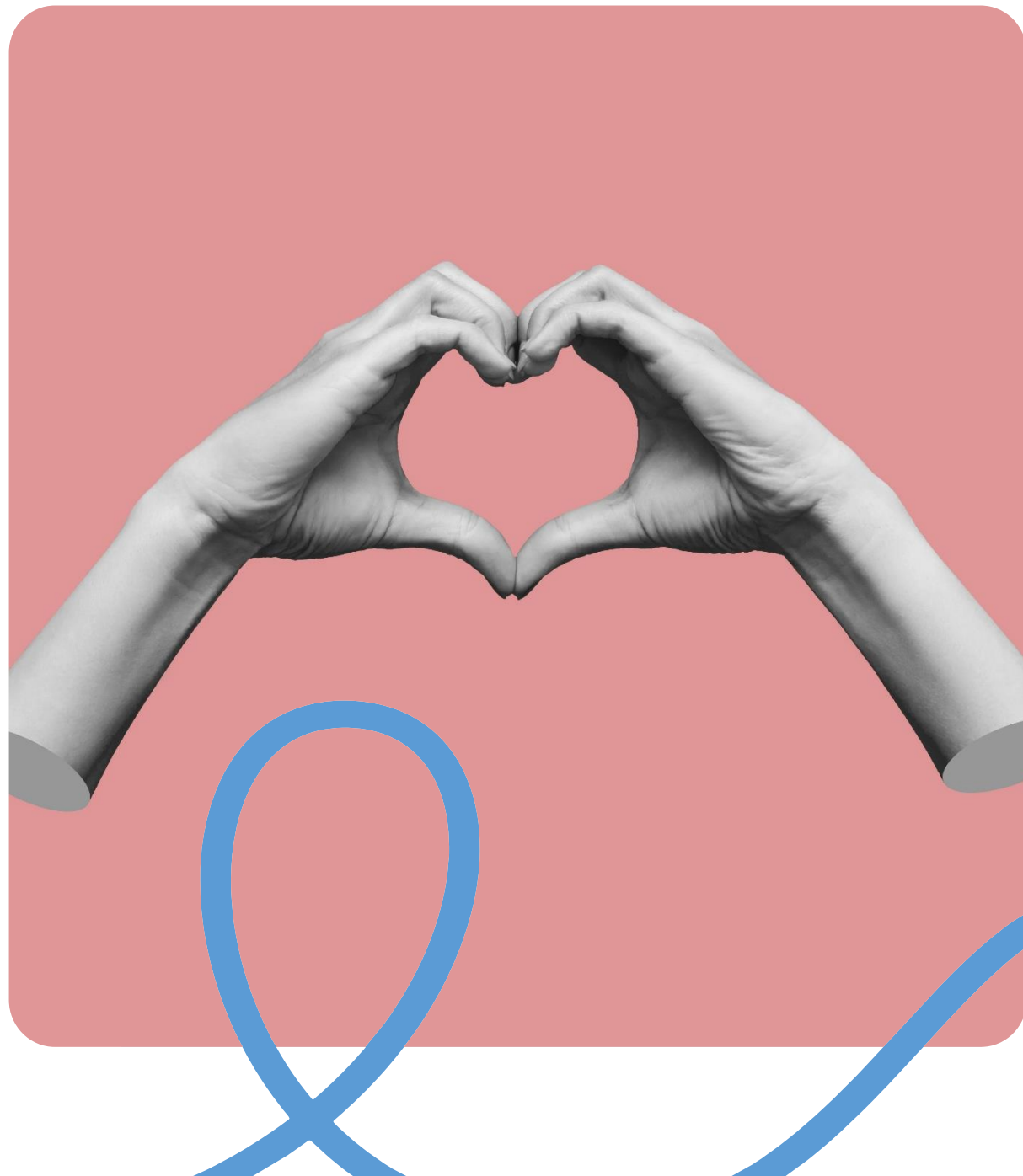
Energizer!

Afsluiting

- Highlights uit de groepen: Welke tips neem je mee?
- Vervolgstappen
- Wat heb je nodig?

Dank aan alle workshopleiders:

- Monique Mallens (Gemeente 's Hertogenbosch)
- Zeina Bassa (VeiligheidNL)
- Pauline van de Loo (Jantje Beton)
- Manon Bloemen (Hogeschool Utrecht)
- Miranda Blom (ambassadeur Gezonde Kinderopvang, Ska)
- Sanne Veldman (Mulier instituut)
- Maud de Vries (BYCS)
- Ellen-Joan Wessels (NCJ)
- Sophie Burgers (Kind&co ludens)
- Tanya Lammerse (Gezonde Kinderopvang, GGD ZHZ)
- Lisa van Antwerpen-Verrips (JOGG)
- Anja Overdiek (HHS)



Wendy Scholtes – Bos:

- Wendy.scholtes-bos@beweegalliantie.nl
- 06 - 2491 3390

Heleen Hamberg

- Heleen.hamberg@beweegalliantie.nl
- 06 - 1672 3117

Martine Hoofwijk

- Hoofwijk@zonmw.nl
- 06 - 3457 7485



Enquête

SCAN ME



<https://beweegalliantiebewegenjongekind.caop-events.nl/page/1805611>

Borrel



Beweegalliantie

