

# LEEFSTIJLTIPS

VOOR KINDEREN VAN 0-4 JAAR

## GEZONDE VOEDING

### Advies 1-4 jaar:

- 1,5 stuk fruit 
- 1-2 opschelepels groente 

### Top 3 tips



- Drink water



- Kies voor volkoren brood/pasta en zilvervliesrijst



- Eet op vaste tijden



De ouder bepaalt wat het kind eet, het kind bepaalt hoeveel het eet



Presenteer eten eens op een andere manier

### Eettips

- ▶ Geef je kind wat wortels, komkommers en tomaatjes als tussendoortje, dit is een makkelijke manier om groentes te eten.
- ▶ Eet samen aan tafel. Creëer een rustmomentje voor het gezin.
- ▶ Schep dezelfde hoeveelheid niet op een klein maar op een groot bord, dan lijkt het niet zoveel.
- ▶ Zorg dat het gezellig blijft aan tafel, leg niet teveel druk op het eten!



Wist je dat er in veel drankjes suiker zit? Water is de beste keuze!

### Hoeveel suiker zit erin?



Water

Aantal suikerklontjes

0



Thee (per kop)

0

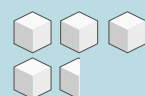


Limonade (per glas)



Sinaasappelsap (per pakje)

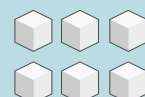
Aantal suikerklontjes



Appelsap (per pakje)



Chocolademelk (per pakje)



# BEWEGEN

## BABY

**Beweegadvies 0-1 jaar:**  
minimaal 30 minuten per dag



Leg je baby regelmatig op de buik als hij/zij wakker is. Zo leren baby's het hoofdje op te tillen en worden de rug en armpjes sterker

Ook met baby's kun je sporten, bijvoorbeeld zwemmen of yoga



### Beweegtips voor baby's

- ▶ Leg je baby op een kleed op de grond waar het de ruimte heeft om te rollen of kruipen.
- ▶ Stimuleer je baby om te grijpen met speeltjes die geluid maken.
- ▶ Geef je baby bewegend speelgoed waar hij/zij achteraan kan kruipen, bijvoorbeeld een bal met een belletje erin.

## KIND 1-4 JAAR



Je kind kan ook een keer zelf de kinderwagen duwen!

### Beweegadvies 1-4 jaar:

- 1-2 jaar: minimaal 180 minuten
- 3-4 jaar: minimaal 180 minuten, waarvan 60 minuten matig intensief



Een kind kan veel plezier hebben met een strandbal of een ballon

### Beweegtips voor peuters

- ▶ Neem je kind elke dag mee naar buiten: naar een speeltuin, een zandbak of een veldje.
- ▶ Ga je met je peuter in de buggy naar buiten? Laat je peuter dan ook stukjes zelf lopen.
- ▶ Er zijn sporten waar peuters aan mee kunnen doen, zoals gym, zwemmen, judo en dansen.

# SCHERMGEBRUIK

## BABY

Advies per dag:  
0 minuten



### Schermgebruik bij baby's

- ▶ Voor een goede ontwikkeling van je baby is het beter om nog **geen** schermen te gebruiken. Laat ze dus nog niet kijken naar filmpjes op een tv, tablet of telefoon.
- ▶ Baby's worden aangetrokken door beeldschermen, maar kijken nog niet gericht en volgen het verhaal nog niet.

## KIND 1-4 JAAR

Advies per dag:  
maximaal 60 minuten

Ken je de 20-20-2 regel al? Na 20 min schermtijd altijd 20 seconden in de verte kijken. Daarnaast minimaal 2 uur per dag buiten spelen. Een oog in de groei heeft daglicht nodig. Dit kan een bril voorkomen!



### Tips voor schermgebruik:

- ▶ Duidelijke regels en afspraken zijn nu al belangrijk. Je voorkomt discussie later.
- ▶ Zeg op tijd wanneer het tijd is om te stoppen met kijken of spelen. Geef je kind tijd om het spel af te ronden of het programma uit te kijken.
- ▶ Doe de televisie uit of het toestel weg als het schermmoment voorbij is. Wanneer de tv aanstaat op de achtergrond leidt dit je kind af bij zijn spel.

Praat met je kind over wat je ziet op het scherm. Je kind oefent met taal, en jij voelt welke emoties bij je kind spelen



Kijk zo veel mogelijk mee met je kind



Je kunt een timer zetten om aan te geven hoe lang je kind mag kijken

# SLAPEN

## BABY

### Advies slaap per dag:

- 0-3 maanden 14-17 uur
- 4-12 maanden 12-16 uur

Geef je baby een vaste slaapplek waar hij/zij zich veilig voelt



### Tips voor een gezond slaappatroon

- ▶ Leg je baby in bed bij tekenen van moe zijn, zoals rode wangen, huilerig worden, druk gedrag, aan oortjes plukken of in ogen wrijven.
- ▶ Houd een vaste volgorde aan bij het naar bed gaan, bijvoorbeeld een schone luier, voeden, knuffelen, een liedje en dan slapen. Het brein van je baby gaat dit ritueel herkennen als teken dat het slaaptijd is.



Laat je baby een half uur voor hij/zij naar bed moet tot rust komen. Doe geen actieve dingen meer

## KIND 1-4 JAAR

### Advies slaap per dag:

- 1-2 jaar: 11-14 uur
- 3-4 jaar: 10-13 uur

Stel een vaste bedtijd in



### Tips voor een gezond slaappatroon

- ▶ Houd een vaste volgorde aan bij het naar bed brengen, zoals pyjama aan, tanden poetsen, voorlezen, slapen.
- ▶ Zorg voor een rustige en donkere slaapkamer met een kamertemperatuur tussen de 16° en 18 °C.
- ▶ Breng je kind naar bed in een gezellige, ontspannen sfeer.



Rustige activiteiten voor bedtijd helpen je kind om beter te slapen



Is je kind vaak vroeg wakker? Een slaaprainer nachtlampje kan helpen