

1/10/22



Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

Aan

Minister LZS  
Staatssecretaris VWS

Deadline: z.s.m.

nota

oplegnota beleidsreactie beweegadvies 0-4 jarigen

**TER BESLISSING**

Directoraat Generaal  
Volksgezondheid  
Directie Sport

Opgesteld door

Datum  
29 juni 2022

Kenmerk

Uw kenmerk

Zaaknummer  
1032372

Bijlage(n)  
3

### 1. Aanleiding

De Gezondheidsraad heeft eind februari het beweegadvies voor 0-4 jarigen gepubliceerd. In 2019 heeft toenmalig minister Bruno Bruins hier opdracht toe gegeven, in navolging op de herziene Beweegrichtlijn voor 4+ en volwassenen. Bovendien lag er een oproep voor vanuit 27 partijen uit het (zorg)veld om te komen tot eenduidige informatie en handvatten voor de praktijk over wat voldoende bewegen voor de allerjongsten betekent. Het beweegadvies 0-4 jarigen bestaat uit de meest recente wetenschappelijke inzichten over de relatie tussen bewegen en gezondheid verwerkt in een advies.

### 2. Geadviseerd besluit

- U wordt geadviseerd in te stemmen met het verzenden van deze beleidsreactie tezamen met de ontwikkelde infographic van het Kenniscentrum Sport en Bewegen aan de TK.
- Het advies is formeel aangeboden aan de minister LZS, de inhoudelijke briefing vanuit de Gezondheidsraad heeft met de staatssecretaris plaatsgehad. Aangezien dit advies uw beide portefeuilles dient, namelijk preventiebeleid/jeuugd maar ook sport- en beweegbeleid adviseer ik de brief te ondertekenen door de minister maar 'mede namens' de staatssecretaris.

### 3. Kernpunten

In de brief worden de bevindingen van de beweegcommissie omschreven (hieronder bij Toelichting) en geeft u aan blij te zijn met dit advies wat met name voor de professionals binnen onder andere de jeugdgezondheidszorg, de kinderopvang en gemeenten duidelijkheid geeft wat voldoende bewegen inhoudt en ingaat op de mate van zitgedrag en beeldschermgebruik van een jong kind.

U spreekt uw waardering uit voor het onderzoek en de werkwijze van de Gezondheidsraad en gaat vervolgens in op enkele te zetten vervolgstappen die noodzakelijk zijn om het advies verder te brengen naar de praktijk van de professionals. Daarvoor zijn de afgelopen periode concrete afspraken gemaakt met het Kenniscentrum Sport en Bewegen, het RIVM, het Mulier Instituut maar ook met de kinderopvang en de sportsector om die stappen en activiteiten de komende periode uit te werken, te starten na de zomer.



Het gaat in het kort om meer onderzoek en inzet naar monitoring van deze leeftijdsgroep en een meer valide meetinstrument om bewegen bij het jonge kind nauwkeurig te kunnen meten. Er wordt met de brief een nieuwe infographic voor professionals en ouders beschikbaar gesteld met handelingsperspectief aan voorbeelden hoe te bewegen. Daar komt in het najaar nog animatie(video's) en andere tools bij vanuit KCS&B. Met de kinderopvang is de afspraak gemaakt om een beweegmodule toe te voegen aan de opleiding en te borgen in beleid en enkele sportbonden die al actief zijn op vaardig bewegen onder de jongste jeugd krijgen een impuls om onder andere hier meer trainers in op te leiden. De kennis en specifieke beweegprogramma's hebben zij al in huis, de stap is er vooral nu op gericht om de mensen hiervoor te trainen en meer bereik lokaal.

**Datum**  
7 juli 2022  
**Kenmerk**

#### **4. Toelichting**

De belangrijkste bevindingen zijn:

Dit nieuwe advies van de NL beweegcommissie voor 0-4 jarigen is om de volgende lijn (en houdt daarbij de WHO-richtlijn aan) te volgen:

Voor kinderen van 4 jaar adviseert de commissie 2022:

- 1) 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;
- 2) Daarnaast is het advies 3 x per week spier- en botversterkende activiteiten te doen, langdurig stilzitten te voorkomen en beeldschermtijd te beperken tot maximaal één uur per dag.

Voor de 1 tot en met 3 jarigen adviseert de commissie 2022:

- 1) 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 leeftijdsgroepen niet langer dan 60 minuten per keer 'vast te zetten' (in een stoeltje/wipper ed) 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.

##### *a. Draagvlak politiek*

Met deze brief komt u uw toezegging na om de TK te informeren over een verschenen advies van de Gezondheidsraad en wat uw standpunt daarin is. Bovendien is er veel aandacht vanuit de politiek en maatschappij rond de rol van bewegen in het dagelijks leven, ook voor de jongste jeugd.

##### *b. Draagvlak maatschappelijk en eenduidige communicatie*

Met de toenemende aandacht en bewustwording over preventie in relatie tot gezond opgroeien van het jonge kind is dit een belangrijk advies voor professionals en voor ouders.



Nvt.

*d. Juridische aspecten haalbaarheid*

Nvt.

*e. Afstemming (intern, interdepartementaal en met veldpartijen)*

De beleidsreactie is afgestemd met het KCS&B.

**5. Informatie die niet openbaar gemaakt kan worden.**

Tot personen herleidbare gegevens zijn onleesbaar gemaakt vanwege de bescherming van de persoonlijke levenssfeer.

**Datum**  
7 juli 2022

**Kenmerk**