

## **Gymmen en buiten spelen is geen overbodige luxe!**

Kinderen zijn in de loop der jaren anders en vaak minder gaan bewegen door de opkomst van onder andere de televisie, video en computer. Kinderen brengen meer tijd door achter de computer en tv en ook het eetgedrag is veranderd. Verkeerd en te veel eten in combinatie met te weinig bewegen leidt tot meer overgewicht bij kinderen, ook al op jonge leeftijd. Twee uur gym per week is daarom geen overbodige luxe!

### **Buiten spelen**

De pauze op school is een ideaal moment om even lekker te bewegen. Lopen, rennen, fietsen, stoeien, klimmen, tikkertje doen, voetballen, skeeleren: lekker spelen en bewegen is voor kinderen een heel natuurlijke bezigheid. Zo kunnen ze hun energie kwijt en ontwikkelen ze hun motoriek. Voor een kind op de basisschool vormt lichaamsbeweging ook het tegenwicht voor het stil moeten zitten op school, luisteren, concentreren en nieuwe dingen leren. Door te spelen met elkaar doen kinderen bovendien allerlei sociale vaardigheden op.

### **Gymles**

Om zich gezond te voelen en dat te blijven, moet een kind ten minste één uur per dag bewegen en daarnaast twee keer per week intensief bewegen, zoals bij de gymles of het schoolzwemmen. Een voordeel van regelmatige gymlessen op school is ook dat kinderen in aanraking komen met allerlei verschillende sporten, waardoor hun interesse gewekt kan worden.

Het is uiteraard belangrijk dat alle kinderen meedoen met de gymles. Wanneer er bezwaren zijn tegen de vereiste kleding, is daar vaak wel een oplossing voor te vinden. Zo zijn er speciale sporthoofddoeken te koop die comfortabel zitten en geen gevaar opleveren bij het sporten. Ook kunnen islamitische meisjes in overleg met school lange broeken en T-shirts met lange mouwen dragen als zij dat prettiger vinden.

Kijk voor meer informatie over bewegen op [www.nisb.nl](http://www.nisb.nl).

Het Voedingscentrum. Voor meer informatie [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).