

Helft van de kinderen speelt niet genoeg buiten

10-03-2021 09:08



Ouders die nu bepalen of hun kind buiten kan spelen zijn vaker terughoudend. Ook de ruimte die kinderen krijgen wordt kleiner, zo lezen we in het Nationaal Sportakkoord.

Buitenspelen is belangrijk

Terwijl we juist weten dat buitenspelen belangrijk is. Het draagt bij aan de motorische ontwikkeling, doordat er veelzijdig bewogen wordt: in een boom of klimrek klimmen vraagt om heel andere vaardigheden dan thuis een spelletje doen. Bovendien draagt buitenspelen bij aan voldoende bewegen. Zo'n 50% van de kinderen komt niet aan de aanbevolen richtlijn van een uur per dag. Buitenspelen speelt een belangrijke rol bij het halen van die richtlijn, want bijna de helft van de tijd dat kinderen bewegen, doen ze dat door buitenspelen.

Stimuleer kinderen dus om meer buiten te spelen. Als ouder kun je heroverwegen hoeveel ruimte je je kind geeft. Lees bijvoorbeeld eens over risicovol spel. Of denk aan oplossingen zoals het buiten gebruiken van speelgoed of los materiaal dat normaal binnen staat, of je kind meenemen naar het bos.

Met dank aan (auteur) : Lilian van den Berg, Specialist Meedoen door sport en bewegen bij [Kenniscentrum Sport & Bewegen](#).

Redactie