

Het leefstijlroer voor ouders met kinderen 0-6 jaar

Neem kleine stapjes - Focus op wat al goed gaat - Veranderen kost tijd, heb geduld.

Dit Leefstijlroer helpt ouders om bewuste keuzes te maken die goed zijn voor de gezonde en evenwichtige leefstijl van hun kinderen. Het is belangrijk dat ouders of verzorgers hierbij zelf het goede voorbeeld geven.



Voeding

- Geef je kind water.
- Eet volgens de Schijf van Vijf, kook zoveel mogelijk zelf en gebruik gezonde producten.
- Vervang snacks zoals koek, snoep en chips door gezonde tussendoortjes zoals fruit of (snack)groenten.
- Eet rustig en samen aan tafel, zonder gebruik van schermen.
- Gebruik eten niet als beloning of troost.
-

Verbinding

- Geef je kind een veilig gevoel en geborgenheid.
- Denk aan liefdevolle aanraking, wiegen in je armen, knuffelen.
- Doe samen spelletjes, teken, puzzel, zing liedjes of lees voor.
- Stimuleer samen zijn en spelen met andere kinderen.
- Ga samen naar buiten en stimuleer contact met dieren en natuur.
-

Middelen

- Vermijd suikerhoudende drankjes en snacks.
- Zoek afleiding bij vragen om eten.
- Als ouder niet roken, gebruik geen drugs en drink niet te veel alcohol waar je kind bij is.
- Beperk schermtijd en gebruik schermen niet als beloning.
- Beperk ook je eigen schermtijd als je kind erbij is.
-

Beweging

- Stimuleer je kind om te kruipen, rennen en te spelen met bijvoorbeeld een bal.
- Denk ook aan zwemmen, springen en dansen op muziek.
- Speel samen of met vriendjes in de buitenlucht.
- Voorkom dat je kind te veel zit.
-

Ontspanning

- Laat je kind vrij spelen, zowel binnen als buiten.
- Stimuleer je kind om te puzzelen, tekenen, knutselen en zingen.
- Zoek samen de natuur op, bijvoorbeeld in park, tuin of het bos.
- Maak bewuste keuzes voor schermvrije zones en tijden.
- Zorg voor een rustige omgeving met weinig prikkels.
-

Slaap

- Houd een een vast bedritueel aan.
- Lees voor, zing en knuffel met je kind.
- Hou de kinderslaapkamer koel en donker met eventueel een nachtlampje.
- Laat je kind overdag veel bewegen.
- Zorg voor vaste bedtijden, ook in het weekend.
-

