

Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

> Retouradres Postbus 20350 2500 EJ Den Haag

De Voorzitter van de Tweede Kamer
der Staten-Generaal
Postbus 20018
2500 EA DEN HAAG

Bezoekadres:
Parnassusplein 5
2511 VX Den Haag
www.rijksoverheid.nl

Kenmerk
3395330-1032372-S

Uw brief

Bijlage(n)

1

Datum 4 oktober 2022
Betreft beleidsreactie beweegadvies 0-4 jarigen
Gezondheidsraad

*Correspondentie uitsluitend
richten aan het retouradres
met vermelding van de datum
en het kenmerk van deze
brief.*

Geachte voorzitter,

Op 22 februari jl heeft de Gezondheidsraad het *Beweegadvies voor kinderen tot en met vier jaar*¹ aan het ministerie van VWS aangeboden. Een inhoudelijke reactie op het advies en de daartoe behorende vervolgstappen om dit advies te vertalen naar handelingsperspectief voor de praktijk licht ik u in deze brief toe. Dit doe ik mede namens de staatssecretaris van VWS aangezien wij beiden vanuit onze portefeuilles sport, bewegen en preventie rond het jonge kind dit advies omarmen.

In 2019 heeft de toenmalige minister voor Medische Zorg en Sport de Gezondheidsraad gevraagd om de meest actuele wetenschappelijke inzichten over de relatie tussen bewegen en gezondheid te verwerken in een advies voor kinderen in de leeftijd 0-4 jaar. In 2017 was de Beweegrichtlijn voor 4+ en volwassenen herzien en met daaropvolgend de invoering van het Nationaal Sport- en Preventieakkoord in 2018 was er een toenemende behoefte vanuit het veld voor meer bewustwording en kennis richting professionals en ouders over wat gezond gedrag is voor het jonge kind en hoe je daarnaar kunt handelen. Dat beweging gezondheidswinst oplevert voor kinderen en volwassenen was bekend maar het ontbrak nog aan een specifiek advies voor de allerjongsten. Dit kwam onder andere naar voren in de oproep van 27 partijen uit het (zorg)veld onder leiding van Kenniscentrum Sport & Bewegen voor eenduidige informatie en handvatten en de ontwikkeling van een beweegadvies voor 0-4 jarigen.

Belangrijk uitgangspunt bij het verzoek in 2019 was reeds het besef dat de Gezondheidsraad al in 2017 concludeerde dat er onvoldoende bewijskracht was en is om in deze tijd te komen tot een beweegrichtlijn voor kinderen jonger dan 4 jaar.

¹ Gezondheidsraad, nr 2022/07 www.gezondheidsraad.nl

Tegelijk lag er wel een groeiende behoefte vanuit het professionele veld aan een duiding van gezond bewegen bij deze doelgroep en daar kan een beweegadvies een belangrijke basis in vormen wat vervolgens zou kunnen worden toegepast vanuit consistent advies aan ouders, verzorgers en professionals.

Kenmerk
3395330-1032372-S

Beweegadvies 0-4 jarigen: de conclusies en aanbevelingen

De commissie voor bewegen van 0-4 jarigen adviseert om de volgende lijn te volgen en gebruik te maken van de adviezen die de WHO (Wereldgezondheidsorganisatie) heeft opgesteld:

Voor kinderen van 4 jaar adviseert de commissie om de beweegrichtlijn uit 2017 aan te vullen met de inzichten van de internationale WHO-richtlijnen:

- 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:

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. Het advies voor kinderen onder de 1 jaar is meerdere keren per dag op verschillende manieren lichamelijke activiteit, bijvoorbeeld door met het kind op de grond te spelen. Is het kind nog niet mobiel, breng het dan tijdens die activiteiten in buikligging, in totaal tenminste 30 minuten.

Daarnaast is het advies om kinderen uit beide leeftijdsgroepen niet langer dan 60 minuten per keer 'vast te zetten' (in een stoeltje/wippered) 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. Met name de 180 minuten (inclusief de 60 matig intensief bij 4-jarigen) en het opnemen van beperking beeldschermgebruik is anders en aanvullend ten opzichte van de beweegrichtlijn 2017 zoals we die nu kennen en hanteren. Het Kenniscentrum Sport & Bewegen, Netwerk Mediawijsheid en het Trimbos Instituut kijken gezamenlijk hoe zij de adviezen rondom beeldschermgebruik toepasbaar kunnen maken voor ouders en professionals.

Voor kinderen van de leeftijd van 4 jaar is het advies om de Beweegrichtlijn uit 2017, die geldt vanaf 4 jaar, te combineren met de inzichten van de WHO richtlijn. De Gezondheidsraad neemt de inzichten van de WHO geheel over.

Aanbevelingen

De commissie komt tot de aanbeveling om vooral meer onderzoek te doen naar de effecten van lichamelijke activiteit en zitgedrag op de gezondheid en ontwikkeling van jonge kinderen. Zodat er in de toekomst mogelijk kwantitatieve richtlijnen zijn op te stellen voor kinderen van 0 tot en met 4 jaar. Hiervoor is meer wetenschappelijk bewijs voor nodig.

Kenmerk
3395330-1032372-S

Verder beveelt de commissie aan meer te richten op het belang van de ontwikkeling van valide en betrouwbare meetinstrumenten om het beweeggedrag bij 0- tot en met 4-jarigen te onderzoeken. Per leeftijdsgroep zijn verschillende methoden nodig. Om zo het onderzoek goed te kunnen uitvoeren.

Ook doet de commissie de aanbeveling om landelijk het beweeg- en sedentair gedrag van deze doelgroep te monitoren via een landelijk monitoring systeem.

Reactie op het advies

Ik spreek mijn waardering en dank uit voor de wijze waarop de Gezondheidsraad het *Beweegadvies voor kinderen tot en met vier jaar* heeft opgesteld. De commissie bestond uit een voorzitter en 9 andere commissieleden. Daarbij was er sprake van een structureel geraadpleegde deskundige vanuit het RIVM en waarnemers vanuit Kenniscentrum Sport & Bewegen en het ministerie van VWS.

De commissie Beweegadvies 0-4 jaar heeft literatuuronderzoek gedaan naar alle onderzoeken en uitkomsten van voldoende kwaliteit naar de mogelijke samenhang tussen lichamelijke activiteit en zitgedrag van kinderen van 0-4 jaar. Het gaat om mogelijke effecten op de botgezondheid, fitheid, motorische en cognitieve ontwikkeling. Daarbij werd al snel duidelijk dat de hoeveelheid aan onderzoek voor kinderen van 0 t/m 3 jaar weinig is. Vervolgens heeft de commissie de effecten waarvoor een grotere bewijskracht bestaat als uitgangspunt genomen voor het advies en daarbij ook de internationale richtlijnen en de WHO-richtlijn uit 2019 voor 0-4 jarigen meegenomen in de analyse. Op basis hiervan is het Beweegadvies tot stand gekomen.

Naast documentenonderzoek en analyses heeft de commissie ook een online hoorzitting gehouden waarbij alle 27 veldpartijen, die de oproep destijds hebben ondertekend, de gelegenheid kregen om vanuit hun eigen perspectief en domein het belang van een beweegadvies konden toelichten. Deze mondelinge pitches vanuit de partijen hebben waardevolle input geleverd voor het advies. Ditzelfde geldt voor de sessie in maart 2021 georganiseerd met de jonge Gezondheidsraad "jongGR". Jonge wetenschappers uit de bewegingswetenschappen, kinderfysiotherapie, orthopedagogiek, epidemiologie en methodologie konden meedenken over het beweegadvies en onder meer ideeën voor toekomstig onderzoek en het belang van goede meetinstrumenten inbrengen. Een diverse aanpak aan literatuuronderzoek, analyse maar ook door een raadpleging van het veld kenmerkt dit traject naar het Beweegadvies en prijs ik als werkwijze.

Zoals de commissie aangeeft, het betreft hier een advies en geen richtlijn. Dat is een verschil met de Beweegerichtlijn van 2017, door het ministerie van VWS overgenomen en geldt momenteel als norm voor data, beleid en praktijk. Met meer en nader gericht wetenschappelijk onderzoek naar de jongste doelgroep kan dit advies eventueel op termijn overgaan in een richtlijn.

Hoewel hier geen sprake is van een richtlijn willen ik en de staatssecretaris benadrukken dat wij dit advies als wetenschappelijk onderbouwde kennis beschouwen waarmee wij het van groot belang vinden dat het Nederlandse veld hier kennis van neemt en het advies weet toe te passen in de praktijk van alledag van het jonge kind.

Kenmerk
3395330-1032372-S

Van advies naar de praktijk

Met de publicatie van het advies van de Gezondheidsraad ben ik verheugd maar zijn we er nog niet. Om kennis maar ook vooral het handelingsperspectief naar de doelgroep en betrokkenen te brengen zijn er stappen nodig. Van bewustwording, kennisontwikkeling tot aan handvatten hoe je bewegen bij het jonge kind gedurende de dag kan bevorderen. Ik zet daartoe al concrete stappen dit jaar om met diverse organisaties verdeeld over verschillende sectoren activiteiten in gang te zetten, instrumentarium te ontwikkelen en vooral te zorgen dat deze kennis beklijft door middel van training en opleiding van deskundigen.

Hier word ik onder andere in ondersteund vanuit het Kenniscentrum Sport & Bewegen. Na hun rol als waarnemer zijn zij aan de slag gegaan met de uitwerking van het advies. In eerste instantie is dat een praktische kleurrijke infographic voor partijen in het veld met voorbeelden van praktische beweegactiviteiten aansluitend op het advies. De infographic is in de stijl van de infographic van de Beweegrichtlijnen en de Beweegcirkel, wat we allen kennen als toepasbaar instrument voor de Beweegrichtlijn en daarmee goed herkenbaar voor het veld als aanvulling. Ik ben dan ook verheugd u hierbij de infographic mee te kunnen sturen. Later dit jaar volgt er een korte animatievideo in dezelfde stijl om het beweegadvies duidelijk over te brengen naar praktijkprofessionals. Bovendien is Kenniscentrum Sport & Bewegen in contact met zowel partners als professionals uit de praktijk om te verkennen wat er nog meer nodig is om het advies toepasbaar te maken.

Begin juli heeft het ministerie het startsein gegeven aan de Beweegalliantie met als primair doel meer maatschappelijke aandacht en actie voor bewegen in het dagelijks leven. In de alliantie werkt het ministerie van VWS samen met andere departementen, met partijen uit de zorg, het maatschappelijk en sociaal domein, de sport, gemeenten en vele andere partijen. Om zo breed samen te werken en gezamenlijke initiatieven op te schalen of op te starten. Partijen in de Beweegalliantie kunnen hun voordeel doen met dit advies.

Voortzetten monitoring en onderzoek samen met KCSB, Mulier en RIVM

Met het RIVM, Mulier Instituut en het Kenniscentrum Sport & Bewegen ben ik in gesprek over wat er aanvullend nodig is om de aanbeveling vanuit de commissie specifiek op monitoring en onderzoek verder te brengen. We zijn bezig met een aanpak hierop.

Zo geeft de commissie aan dat het belangrijk is dat er voor monitoring- en evaluatie doeleinden een gedegen meetinstrument beschikbaar is. De genoemde partijen gaan onder andere de bestaande vragenlijst evalueren en optimaliseren, met als doel een meer valide en praktisch uitvoerbare vragenlijst, rekening houdend met verschillen in gedrag- en gezondheidsparameters tussen diverse groepen ouders.

Er ligt een voorstel voor om naast traditioneel vragenlijstonderzoek in een panel of een steekproef van de bevolking (zoals de Leefstijlmonitor) meer kwalitatief onderzoek te doen en hier groepen ouders over het beweeggedrag van hun jonge kinderen te bevragen en te betrekken. Dit moet leiden tot een completer beeld van het beweeggedrag van jonge kinderen en een valide en voor iedereen begrijpelijke set aan vragen.

Verder zetten het RIVM, Mulier Instituut en het Kenniscentrum Sport & Bewegen zich al in op verschillende manieren op het faciliteren van ouders en professionals werkzaam in de domeinen waar kinderen tussen 0-4 jaar zich bevinden, zoals de jeugdgezondheidszorg en de kinderopvang. Er is in de afgelopen jaren al veel kennis opgedaan over het stimuleren van bewustwording over en daadwerkelijk bewegen bij 0-4 jarigen. Deze kennis dient nu met het advies verder ontwikkeld, verspreid en geïmplementeerd te worden in bestaande programma's, interventies en workshops.

Implementatie beweegadvies binnen Gezonde Kinderopvang

Het ministerie van VWS en het programma Gezonde Kinderopvang werken al langer samen aan een gezonde leefstijl voor kinderen op de opvang. Bewegen is daar een belangrijk onderdeel van en we zijn blij te vernemen dat meer dan 1300 medewerkers binnen de branche de afgelopen jaren getraind zijn als coach Gezonde Kinderopvang. Met nu het advies in de hand willen Gezonde Kinderopvang en het ministerie zorgen dat er binnen de bestaande training een uitbreiding met een verdiepende module rond het Bewegadvies 0-4 jarigen komt. Met de verdiepende module kan het pedagogisch medewerkers helpen om het advies te implementeren in de dagelijkse praktijk en beleid. De module zal gericht zijn op inhoud van het advies maar ook op inspiratie als activiteiten toevoegen aan de opvang-dag. Het idee is om vanaf 2023 de nieuwe module te gaan gebruiken en de ontwikkeling is in handen van partners Gezonde Kinderopvang: Kenniscentrum Sport en Bewegen en Huis voor Beweging. De module voor de Gezonde Kinderopvang komt voort uit de basismodule die Kenniscentrum Sport & Bewegen voor meerdere opleidingen ontwikkelt.

Implementatie beweegadvies binnen de Sport

Binnen de sportsector zijn verenigingen al aan de slag met de leeftijdsgroep onder de 6 jaar. Er zijn beweegprogramma's waarbij aandacht is voor veelzijdig bewegen en alle vaardigheden waarbij vooral een speelse kennismaking met sport en het plezier ervan voorop staat.

Met een aantal bonden maak ik momenteel concreet afspraken om vooral in te zetten op het werven en opleiden van trainers, door middel van extra cursussen, op het ontwikkelen en uitbreiden van benodigd materiaal voor deze doelgroep en heel belangrijk het informeren en mobiliseren van verenigingen, sportaanbieders en ouders om het bereik van de beweegprogramma's te vergroten.

Tot slot

Deze eerste stappen naar implementatie van het advies in diverse sectoren geeft een beeld van waar ik naartoe wil; ieder kind de kans op een goede start en daar hoort voldoende en gevarieerd bewegen ook bij. Het is noodzakelijk om de aandacht te houden en vooral de verbinding te leggen met landelijke beleidsprogramma als de Bewegalliantie, Gezonde Kinderopvang, het preventie-

en sportakkoord, JOGG en Kansrijke Start die hier al zoveel in betekenen en deze nieuwe kennis kunnen uitdragen en toepassen.

Kenmerk
3395330-1032372-S

Maar ook door middel van voorlichting en bewustwording zal het ministerie dit advies verder brengen. Zo zal het Kenniscentrum Sport & Bewegen, in samenwerking met tal van organisaties weer de succesvolle Week van de Motoriek organiseren, dit jaar van 7 t/m 11 november; inmiddels een terugkerende week door en voor het veld van professionals, studenten, gemeenten en vele anderen wat als platform dient om de meest actuele kennis en voorbeelden over dit thema uit te dragen.

Ik dank de Gezondheidsraad voor het Beweegadvies voor kinderen van 0-4 jaar. Het bevestigt het belang van bewegen en het doorbreken van te lang stilzitten voor de gezondheid. Met dit advies in de hand helpen we de kennis hierover verder te brengen. Dat gaat niet van vandaag op morgen, dat gaat met "baby steps" maar ik zie de verdere uitwerking van dit advies met vertrouwen tegemoet.

Hoogachtend,

de minister voor Langdurige Zorg
en Sport,

Conny Helder