

Steeds minder kinderen bewegen voldoende

Het aantal kinderen en jongeren dat voldoende beweegt, is tussen 2006 en 2014 gedaald. Slechts 20% van de 4-11 jarigen voldoet aan de norm van minimaal 1 uur per dag beweging. Van de 12-17 jarigen is dat slechts 15%. Dat blijkt uit het “Tendrapport Bewegen en Gezondheid 2000-2014”.

Wel lijkt het erop dat kinderen iets meer zijn gaan sporten. Het percentage kinderen dat voldoet aan de fitnorm is namelijk wel toegenomen tussen 2006 en 2014. Kinderen die aan de fitnorm voldoen, bewegen minstens 3 keer per week gedurende minstens 20 minuten zwaar intensief. Van de 4-11 jarigen is het percentage dat voldoet aan de fitnorm gestegen van 32% naar 38% en bij 12-17 jarigen van 24% naar 35%. Meer dan de helft van de jeugdigen beweegt in de zomer volgens de norm, maar in de winter loopt dit terug tot ruim een derde.

