

Verdiepend onderzoek lene Mijne Media

Balans: bewegen
met media

Verdiepend onderzoek naar de rol van mediagebruik en andere activiteiten in relatie tot zit-, lig- en beweeggedrag van kinderen van 0-6 jaar en de rol die ouders hierin spelen.

maart 2023

Inhoud

Inleiding	3
Duiding van de resultaten	4
Opzet en uitvoering	12
Activiteiten - Algemeen	13
Digitale media activiteiten	15
Overige activiteiten	17
Bewegen of stilzitten	19
Digitale media en opvoeding	22
Nawoord	29

Inleiding

Sinds 2012 initieert Netwerk Mediawijsheid het Iene Miene Media-onderzoek. Een grootschalige monitor naar het mediagebruik binnen huishoudens met jonge kinderen. Het Iene Miene Media-onderzoek heeft als doel om te meten hoe kinderen binnen huishoudens omgaan met, en gebruik maken van, verschillende media(apparaten) en hoe hun ouders hen hierbij begeleiden.

We willen allemaal dat kinderen gezond opgroeien met media. Een gezonde balans tussen activiteiten met en zonder media is daarvoor belangrijk. Voor de Media Ukkie Dagen 2023 is gekozen voor het thema 'Balans: bewegen met media'. In dit *verdiepende onderzoek* richtten we ons specifiek op de rol van mediagebruik en andere activiteiten in relatie tot zit-, lig- en beweeggedrag van kinderen van 0 t/m 6 jaar. En de rol die ouders hierin spelen.

Langdurig stilzitten beperken en regelmatig bewegen zijn belangrijk voor de gezondheid en goede ontwikkeling van jonge kinderen¹. In dit *verdiepende onderzoek* is ouders gevraagd naar hoeveel tijd kinderen besteden aan (digitale) activiteiten, met wie ze deze ondernemen en in welke houding. Ook is ouders gevraagd naar manieren waarop ze digitale media inzetten om beweging juist te stimuleren. We bouwen hierbij voort op de inzichten uit eerdere edities van het [Iene Miene Media-onderzoek](#).



Het Iene Miene Media *verdiepend onderzoek* over 'Balans: bewegen met media' is van Netwerk Mediawijsheid in samenwerking met hogeschool Windesheim en het Trimbos-instituut, met advies van Kenniscentrum Sport en Bewegen. Het onderzoek is uitgevoerd door onderzoeksbureau No Ties. De resultaten van de online kwantitatieve survey zijn gebaseerd op de antwoorden van 1.076 ouders van kinderen in de leeftijdscategorie 9 maanden t/m 6 jaar. De duiding op het onderzoek is geschreven door lector dr. Peter Nikken van hogeschool Windesheim en wetenschappelijk onderzoeker Anouk Tuijnman van het Trimbos-instituut. Het veldwerk heeft plaatsgevonden tussen 20 februari en 26 februari 2023.

¹ (2022). Beweegadvies voor kinderen tot en met vier jaar: aan de minister voor Langdurige Zorg en Sport. Den Haag: Gezondheidsraad.

Duiding van de resultaten

Door: Anouk Tuijnman en Peter Nikken

Anouk Tuijnman is wetenschappelijk onderzoeker bij het Trimbos-instituut, onder andere op de thema's gamen en digitale balans. Samen met haar collega's creëert en benut ze wetenschappelijk onderbouwde kennis over gezond gebruik van digitale media om mensen zo te beschermen tegen risico's en te helpen met het langdurig benutten van de voordelen.

Dr. Peter Nikken is lector Jeugd & Media bij hogeschool Windesheim en doet al decennia lang onderzoek naar hoe kinderen en jongeren met media omgaan en wat dat betekent voor hun ouders, leerkrachten of begeleiders. Het lectoraat Jeugd & Media zet zich in voor een digitaal inclusieve samenleving waarin alle kinderen en jongeren bewust, gezond en veilig gebruik kunnen maken van media. En waarbij ouders en beroepskrachten hen optimaal kunnen begeleiden.

Voor elke (groot)ouder is het opvoeden en zien opgroeien van jonge kinderen een leuke en plezierige bezigheid. Tegelijkertijd geldt ook dat het opvoeden van kinderen lang niet altijd vanzelfsprekend gaat. Zeker voor ouders die nog aan het begin van hun opvoedcarrière staan, zijn er allerlei uitdagingen. Omgaan met beeldschermen en media, terwijl er óók nog een jong kind in huis is, is zo'n uitdaging.

Om zelf als ouder overdag media te kunnen gebruiken is geduld, tact en vaak ook improvisatievermogen nodig. Lukt het bijvoorbeeld om een klusje in huis te doen of een vriend te bellen als de kleine een dutje doet? Kun je, terwijl jij werkt, een kind zelf filmpjes laten kijken? Hoe moet je kind überhaupt omgaan met al die schermen? En wat is geschikte inhoud? Dit zijn belangrijke en terugkerende vragen voor ouders met ukkies in huis.



Het aanbod van programma's, filmpjes, apps en spelletjes is ook voor de allerjongste kinderen de afgelopen jaren enorm gegroeid. De tablet was rond 2015 al in veel huishoudens met jonge kinderen terug te vinden. Terwijl er op dat moment ook vaak al meerdere smartphones in huis waren. De vele functionaliteiten van die makkelijk, overal, te gebruiken apparaten hebben sindsdien bijgedragen aan meer en ook zelfstandiger gebruik van media op (zeer) jonge leeftijd.

Kortom, media zijn niet meer weg te denken uit de opvoeding. Maar hoe houd je als ouder controle over het mediagebruik van je kind? En hoe zorg je ervoor dat je kind gezond opgroeit en de kans heeft om zich optimaal te ontwikkelen? Dit vraagt om mediaopvoeding. En dat is belangrijker dan ooit.

Mediagebruik en bewegen

Mediaopvoeding is onderdeel van de algemene opvoeding en houdt daarom idealiter ook rekening met wat kinderen doen zonder media.

Beweging is essentieel voor de **gezondheid** en ontwikkeling van jonge kinderen. Het is goed om regelmatig te bewegen en lang (achter elkaar) stilzitten te beperken. Hier kunnen kinderen niet jong genoeg mee beginnen. Het in 2022 gepubliceerde [beweegadvies](#) voor 0-4 jarigen vanuit de Gezondheidsraad² bevestigt dit. Digitaal mediagebruik wordt in dat kader afgeraden voor jonge kinderen, omdat het in verband wordt gebracht met stilzitten.

Er is echter nog weinig bekend over hoe de dagelijkse praktijk rondom media en bewegen er voor jonge kinderen uitziet. Bewegen jonge kinderen te weinig doordat ze beeldschermen om zich heen hebben? En zitten of liggen kinderen altijd stil als ze gebruik maken van digitale media? In dit verdiepende onderzoek voor de Media Ukkie Dagen 2023 is daarom aan ouders van jonge kinderen gevraagd hoe hun kinderen gebruik maken van digitale media. En hoe dit gebruik zich verhoudt tot hun zit- en beweeggedrag. Dus, hoeveel tijd besteden kinderen aan (digitale) activiteiten? Wanneer en met wie ondernemen ze deze activiteiten? En welke houding nemen ze hierbij aan? Ook is ouders gevraagd hoe ze digitale media inzetten om beweging juist te stimuleren.

In het onderzoek is ouders ook gevraagd waarom ze digitale media inzetten. Wat levert het gebruik van digitale media hen zelf en hun kinderen op? Gezondheid draait namelijk niet alleen om lichamelijk gezond zijn, maar ook om sociale en mentale gezondheid. Het is belangrijk dat die drie met elkaar in **balans** zijn. Digitale media kunnen helpen met de gezondheid, maar soms ook in de weg zitten.

Overmatig mediagebruik komt voor

In voorgaande Iene Miene Media onderzoeken is al geconstateerd dat media veelvuldig gebruikt worden door jonge kinderen en dat de komst van nieuwe apparaten als de tablet en de smartphone daar een belangrijke rol bij heeft gespeeld. Ook dit jaar blijkt dat media voor de meeste jonge kinderen de gewoonste zaak van de wereld zijn.

Slechts 1 op de 7 jonge kinderen (14%) van 9 maanden t/m 6 jaar gebruikt beeldschermen nog niet of zeer weinig³. Dat zijn vaker de allerjongste kinderen vanaf 9 maanden tot 2 jaar (28%) en wat minder vaak de kleuters van 4 jaar en ouder (9%).

Van alle digitale media activiteiten zijn kinderen het meest bezig met programma's en filmpjes kijken op televisie, of via kanalen als Netflix of Disney+. Gevolgd door (YouTube) filmpjes kijken op de telefoon en spelletjes op de telefoon of spelcomputer spelen.

Als we alle digitale media activiteiten samen nemen blijkt dat kinderen van 9 maanden tot en met 6 jaar hier volgens hun ouders gemiddeld zo'n 100 minuten per dag aan besteden. Oftewel bijna een uur en drie kwartier.

Of dit een toename is ten opzichte van vorig jaar is moeilijk te zeggen. In dit onderzoek is ouders namelijk gevraagd om een gewone dag in gedachten te nemen waarop ze met hun kind thuis waren⁴. In 2022 is naar een gemiddelde dag van gister gevraagd. Daardoor zijn de data niet helemaal te vergelijken. Desalniettemin lijkt het erop dat er ten opzichte van 2022 een kleine toename is van 7 minuten media-tijd per dag.

Gemiddeld 100 minuten beeldschermgebruik per dag is voor kinderen tot en met 6 jaar al best veel. Bovendien betekent een gemiddelde dat sommige kinderen hier (ver) boven zitten. Nu zijn de gegevens verzameld in februari. In deze periode spelen kinderen minder buiten vanwege het weer en doordat het relatief korter licht is. Daar staat weer tegenover dat jonge kinderen binnen natuurlijk ook prima activiteiten kunnen ondernemen die niet schermgerelateerd zijn.

We zien dat de tijd die (jonge) kinderen aan media besteden over de jaren heen geleidelijk toeneemt⁵ en ook dit jaar dus. Dit kan consequenties hebben voor

² Het beweegadvies voor 0-4 jarigen is opgesteld ter aanvulling op de al bestaande beweegrichtlijnen (vanaf 4 jaar).

³ Kortere dan 10 minuten per dag per digitale activiteit.

⁴ Het ging hierbij niet om een dag waarop hun kind naar school of naar de opvang ging en ook niet om een dag waarop de ouder zelf thuis werkte.

⁵ Nikken, P. (2021). The touchscreen generation: Trends in Dutch parents' perceptions on young children's media use from 2012-2018. *Communications: The European Journal of Communication Research*, aop, online. <https://doi.org/10.1515/commun-2020-0028>

hun ontwikkeling. Veel internationale studies tonen een verband aan tussen overmatig mediagebruik en problemen met de lichamelijke gezondheid (zoals overgewicht of bijziendheid), slaap (te weinig, moeilijk in slaap vallen of vaak wakker worden) en ontwikkeling (schoolprestaties, omgaan met andere kinderen of druk gedrag). Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) is het daarom belangrijk dat kinderen voldoende andere offline activiteiten hebben op een dag. De WHO raadt daarom ook af om kinderen onder de 2 jaar (veel) tijd door te laten brengen met beeldschermen⁶.

Uit de cijfers van dit jaar blijkt dat ongeveer 1 op de 3 ouders van de allerjongste kinderen hen inderdaad niet langer dan een kwartier per dag met beeldschermen bezig laat zijn. Een kwart van de ouders van 0 en 1-jarigen zegt daarentegen dat hun kind minstens twee uur per dag aan beeldschermen besteedt. Gemiddeld zijn de allerjongsten daardoor bijna een uur met media bezig op een dag. Hoewel het uiteraard uitmaakt wat voor media-inhoud kinderen op die heel jonge leeftijd zien of horen, blijft het aanzienlijk meer dan de WHO adviseert.

Voor peuters adviseert de WHO maximaal 1 uur beeldschermtijd per dag. Iets meer dan de helft van de ouders van de 2- en 3-jarigen (54%) voldoet in dit onderzoek aan die norm. Toch is er ook een groep peuters die daar ver boven zit. Ongeveer 20% besteedt namelijk minimaal 3 uur per dag aan media activiteiten.

En ook onder kleuters zijn beeldschermen populair. Hoewel de WHO-norm van maximaal 1 uur beeldschermen per dag niet geldt voor 6-jarigen, zien we dat ongeveer 30% van de 4- tot 6-jarigen minstens twee uur per dag met media bezig is.

Doorgaans bestaat het mediagebruik vooral uit naar filmpjes op een tablet, smartphone of televisiescherm kijken. De vraag is of dat overmatige gebruik bij redelijk grote groepen jonge kinderen, gezien de eerder genoemde risico's, gunstig is voor hun ontwikkeling.

Het (vele) mediagebruik kan verschillende oorzaken hebben. Zo kan het te maken hebben met minder alternatieven om de tijd zinvol door te brengen. Een enkele ouder meldde ook dat hun kind toevallig ziek was en daarom extra filmpjes mocht kijken. Maar er kunnen ook andere redenen zijn. Bijvoorbeeld dat ouders zich onvoldoende bewust zijn van de gevolgen van overmatig mediagebruik. Het is zaak om meer onderzoek naar die verschillende redenen te doen en ouders goed te informeren over kansen en risico's van mediagebruik op jonge leeftijd. Tegelijkertijd is het belangrijk om niet alleen te kijken naar de hoeveelheid tijd die kinderen aan digitale media besteden, maar ook naar de kwaliteit daarvan.

Beeldschermgebruik binnen gezinnen

Uit de rapportages van ouders blijkt dat de middag veruit het meest voorkomende dagdeel is waarop kinderen iets met digitale media doen. De middag is echter ook de tijd dat kinderen vaak buitenspelen. Buitenspelen is heel belangrijk voor jonge kinderen. Onder meer omdat er bij het buitenspelen vaak flink wordt bewogen. Het risico bestaat dus dat 's middags media gebruiken ten koste gaat van buiten in beweging zijn. De voordelen van (buiten) bewegen gaan dan dus verloren.

Er zijn maar weinig gezinnen waar kinderen tijdens het avondeten en de lunch media gebruiken. Ongeveer 3% van de ouders zegt dat hun kind tijdens die momenten iets mag kijken op een telefoon of een tv-scherm. Die twee beeldschermen zijn daarentegen 's ochtends vroeg bij het ontbijt duidelijk geen taboe in sommige gezinnen. Ongeveer een op de tien ouders zegt dat hun kind tijdens het ontbijt filmpjes of programma's kijkt.

Er is nog weinig onderzoek naar de routines en patronen die gezinnen in de ochtend hanteren. Uit het Iene Miene Media-onderzoek van 2022 blijkt wel dat ouders hun kind in de ochtend vooral media laten gebruiken om zichzelf wat tijd of rust te geven. In nieuw onderzoek zou uitgezocht kunnen worden of er nog meer redenen zijn. Doen ouders dat bijvoorbeeld ook om ervoor te zorgen dat kinderen hun eten helemaal opeten? Of staat een televisiescherm sowieso aan en kijkt iedereen?

⁶ WHO (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age

Samen, of alleen media gebruiken?

Waar televisie kijken vooral een gezamenlijke gezinsactiviteit kan zijn, zijn tablets en smartphones veel meer gericht op individueel gebruik. De toename in bezit en gebruik van tablets en smartphones in jonge gezinnen in de afgelopen jaren zet daarmee het gezamenlijk gebruik van media steeds verder onder druk. Terwijl juist dit gezamenlijk gebruik allerlei voordelen heeft.

De cijfers van 2023 laten zien dat televisie en filmpjes op een telefoon kijken – waar kinderen gemiddeld toch veruit de meeste tijd aan besteden – relatief vaak alleen wordt gedaan door kinderen, of in iets mindere mate met broertjes of zusjes. Vooral kinderen van twee jaar en ouder gebruiken die media relatief vaak alleen. Videospelletjes op de telefoon of spelcomputer spelen gebeurt onder kinderen van vier jaar en ouder ook relatief vaak alleen. Ouders zijn daarentegen wel vaker betrokken als de kinderen videobellen of als er voorgelezen wordt.

De grote verschillen in betrokkenheid van de ouders bij (voor)lezen versus films of programma's op een beeldscherm kijken is te verklaren doordat kinderen tot zes jaar nog maar weinig leesvaardigheid hebben. Zij kunnen eigenlijk nog geen boekjes lezen zonder de ouders, terwijl zelfstandig filmpjes kijken wel te doen lijkt. Bovendien is samen kijken naar kleine schermpjes lastiger en is het voor ouders moeilijker om te interveniëren doordat filmpjes of videospelletjes hun eigen tempo hebben. Daar kom je als ouder eigenlijk niet zo makkelijk tussen als je kind erdoor geboeid is.

Toch is dit jammer, want de aanwezigheid en begeleiding van een ouder bij het bekijken van filmpjes of spelen van spelletjes heeft volgens onderzoek een enorme toegevoegde waarde voor de ontwikkeling van jonge kinderen. Het is leerzamer, voorkomt angstreacties, en kinderen voelen zich zekerder en blijer als ze samen kunnen kijken.

Het is daarom interessant om te achterhalen waarom ouders wel geneigd zijn om samen boekjes te gebruiken,

maar minder snel een beeldscherm met de kinderen delen. Komt dat doordat ouders hun handen vol hebben aan het huishouden en beeldschermen zien als een handige extra oppas? Omdat ze denken dat kinderen al redelijk mediawijs zijn en geen ondersteuning nodig hebben? Of is er een andere reden?

Hoe ouders aan mediaopvoeding doen

Bewust of onbewust doen alle ouders aan mediaopvoeding. Zelfs als ouders niet bewust actief betrokken zijn bij het beeldschermgebruik van hun kinderen, is hun eigen mediagebruik een voorbeeld. Ook maken ze via hun houding duidelijk aan kinderen hoe (on)belangrijk media zijn.

Uit de cijfers van het onderzoek van dit jaar blijkt dat het merendeel van de ouders drie basisstrategieën⁷ van de mediaopvoeding toepast. Namelijk:

1. Drie op de vier ouders zegt dat ze grenzen stellen door schermen uit te zetten,
2. Drie op de vier ouders houdt een oogje in het zeil als hun kind zelfstandig een beeldscherm gebruikt.
3. En drie op de vier ouders gebruikt media samen met het kind.

Praten met kinderen over media, wat wetenschappers actieve mediatie noemen, komt iets minder vaak onder de ouders voor. Ongeveer zes op de tien ouders praat wel met hun kind in het algemeen, maar slechts een op de drie ouders maakt bewust samen met de kinderen een afspraak, stimuleert hun kind om een andere fysieke houding aan te nemen of gebruikt speciale apps waardoor kinderen ook meer gaan bewegen.

Dat niet alle ouders dit doen is jammer. Want actieve mediatie is een van de belangrijkste opvoedstrategieën die bijdraagt aan de ontwikkeling van kinderen. Ook voor de allerjongste kinderen is het al belangrijk dat ouders het gesprek aangaan, dingen uitleggen, luisteren naar hun kinderen, fantasie stimuleren en zo samen ervaren wat waardevol, onderhoudend, leerzaam en verrijkend is voor het kind. Jonge kinderen kunnen vaak prima zelf een filmpje aanzetten. Maar beoordelen wat echt en nep is, hoe je daar

⁷ Nikken, P. & de Vries, D. (2020). *De Schermwijzer. Praktische gids voor (groot)ouders over schermtijd, social media, gamen en online veiligheid*. Utrecht: Kosmos uitgever
Mendoza, K. (2009). *Surveying Parental Mediation: Connections, Challenges and Questions for Media Literacy*. *Journal of Media Literacy Education*, 1, 28–41.

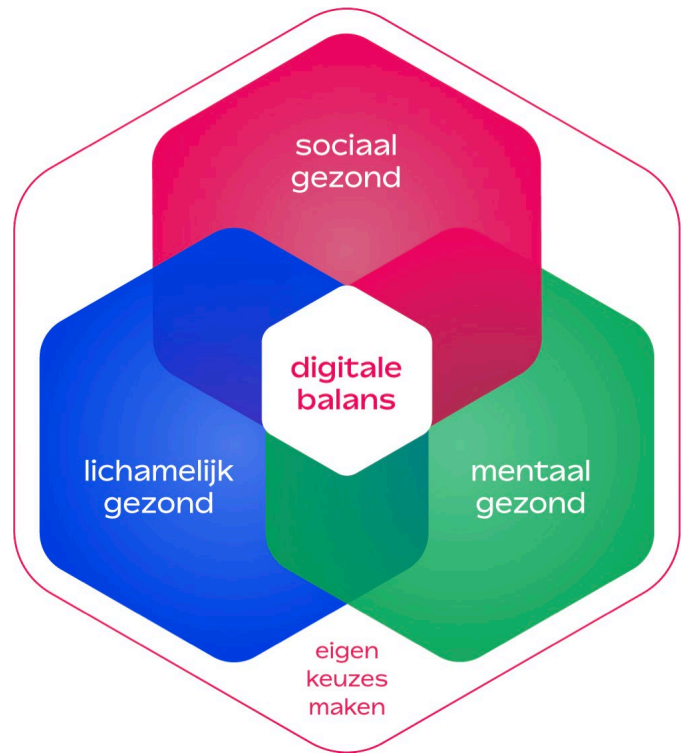
mee omgaat en waarom je een filmpje te zien krijgt is heel lastig voor een jong kind.

Door actieve mediatie worden kinderen kritischer en gaan ze bewuster om met media. In combinatie met de constatering hierboven, dat in veel gezinnen beeldschermen individueel door de jonge kinderen gebruikt worden, is het goed om ouders een steuntje in de rug te bieden om hen meer aan actieve mediatie te laten doen en zo mediawijsheid bij hun kinderen te bevorderen.

Tenslotte laat dit onderzoek zien dat ruim de helft van de ouders zich bewust is van de invloed van hun eigen digitale mediagebruik op die van hun kind. Dit geldt meer voor ouders met een hoog opleidingsniveau, dan voor ouders met een laag opleidingsniveau⁸. Daarnaast let ruim 60% van de ouders er op dat ze het juiste voorbeeld geven in hoe ze hun mediagebruik afwisselen met gezond bewegen. De helft van de ouders probeert bewust hun mobiel, tablet of laptop zo weinig mogelijk te gebruiken als hun kind in de buurt is en is van mening dat ze zelf een goede balans hebben tussen digitaal mediagebruik en activiteiten zonder digitale media. Tegelijkertijd geeft bijna de helft van de ouders aan dat ze het moeilijk vinden om het goede voorbeeld te geven. Bijvoorbeeld door niet steeds hun telefoon te checken. Het bewustzijn is er dus bij ouders, maar sommige ouders vinden het nog moeilijk om consequent het goede voorbeeld te geven. Het zou mooi zijn om belemmerende factoren te onderzoeken om zo concrete tips te kunnen geven aan ouders.

Digitaal in balans – slaap, bewegen en stilzitten in relatie tot mediagebruik

Gezondheid bestaat uit **lichamelijke, sociale en mentale** gezondheid. Het is belangrijk dat ieder kind voldoende beweegt en slaapt en niet te lang stilzit. Contact met anderen hoort bij een goede sociale gezondheid, maar ook tijd voor jezelf is belangrijk. En voor een goede mentale gezondheid is zowel inspanning als ontspanning van belang. Digitale media spelen in dat alles een rol. Activiteiten met digitale media kunnen kinderen veel dingen opleveren, zoals ontspanning of contact met anderen.



Maar ze kunnen ook ten koste gaan van behoeftes als voldoende bewegen. Zoals wordt geïllustreerd in het Digitale Balansmodel, zien we dat deze drie gebieden pas in balans zijn bij het maken van bewuste keuzes. En dat is waar digitaal in balans zijn om gaat⁹.

Jonge kinderen zijn voor een gezonde digitale balans nog sterk afhankelijk van hun ouders. In dit onderzoek komen grofweg vijf redenen naar voren voor ouders om hun kinderen media laten gebruiken.

De twee meest genoemde zijn rust-gerelateerd. Ten eerste vinden veel ouders het belangrijk dat kinderen met beeldschermen een **rustmoment** of **moment voor zichzelf** hebben. Ongeveer vier op de vijf ouders onderschrijven dit. Hoe ouder het kind, hoe belangrijker ouders deze reden vinden. Daarnaast vindt gemiddeld de helft van de ouders het belangrijk dat zij **zelf rust ervaren** als hun kind met een beeldscherm bezig is.

⁸ Uit de bijbehorende onderzoeksrapportage van No Ties 2023: Hoog, Midden en Laag is gebaseerd op de MOA en CBS definities. De verdeling geeft geen ranking aan, alleen het verschil in type opleiding.

⁹ Bronvermelding Digitale Balansmodel: Trimbos-instituut en Netwerk Mediawijsheid

Andere redenen voor mediagebruik gaan over het **cognitief kunnen ontwikkelen** van kinderen. Door bijvoorbeeld creatief te zijn, plezier te beleven, dingen te leren of ontdekken met media. Ook hoe kinderen zich meer **persoonlijk kunnen ontwikkelen** wordt als reden genoemd. Dit gebeurt via concentratie, bewustwording, of bijvoorbeeld trots ervaren met media.

Als laatste ziet een kwart van de ouders media ook als een belangrijk **communicatiemiddel**. Kinderen kunnen dingen delen met anderen of contact hebben met bijvoorbeeld opa's en oma's. Deze drie laatste motieven worden significant minder vaak onderschreven door ouders dan de motieven die vooral te maken hebben met de rust die beeldschermen bieden voor het kind of voor de ouder.

In beweging met media

Digitale media lijken dus vooral ingezet te worden voor ontspanning als onderdeel van mentale gezondheid. Ouders zien hierin de voordelen van digitale media. Maar hoe kijken ouders aan tegen de relatie tussen lichamelijke gezondheid en digitale media? Wat brengt het hun kinderen, en wat kost het hen?

Voldoende slaap en beweging en zo weinig mogelijk langdurig stilzitten zijn belangrijk voor een goede **lichamelijke** gezondheid. Langdurig stilzitten wordt op korte termijn gerelateerd aan problemen met gedrag, slaap en de fysieke houding van kinderen. Op de lange termijn wordt er verband gelegd met verschillende ziektes. Zoals diabetes en hart- en vaatziekten. Dit geldt voor iedereen, maar zeker ook voor jonge kinderen.

De meeste ouders in dit onderzoek geven aan dat hun kind een goede balans heeft tussen slapen, bewegen en stilzitten. Slechts 7% van de ouders vindt dit niet. Laag- en midden-opgeleide ouders¹⁰ zijn minder positief over de balans van hun kind (respectievelijk 11 en 8%), dan hoogopgeleide ouders (5%). Over het algemeen lijkt het er dus op dat de meeste ouders zich hier geen zorgen over maken. Het is natuurlijk de vraag of ouders dat goed inschatten. Want hoeveel slapen, bewegen en zitten hun

kinderen daadwerkelijk op een dag? En hoe relateert zich dat tot digitaal mediagebruik?

Ouders geven aan dat hun kind gemiddeld 11 uur slaapt over de dag verdeeld. Logischerwijs slapen baby's en dreumesen gemiddeld meer dan kleuters. Over het algemeen wordt aangeraden om beeldschermen voor het slapen weg te doen voor een goede nachtrust. Dat geldt voor alle leeftijden, dus ook voor jonge kinderen. Toch geeft iets minder dan 10% van de ouders aan hun kind een telefoon of tablet mee te geven in bed en zet 8% van de ouders digitale media in om hun kind beter te laten slapen.

Een mogelijkheid is dat ouders smartphones of tablets gebruiken met zogenoemde *white noise*, een regelmatige ruis op de achtergrond die jonge kinderen moet laten denken aan het geluid in de baarmoeder. Maar het zou ook kunnen dat ouders hun kinderen nog digi-verhaaltjes laten luisteren of filmpjes laten kijken voor het slapen gaan. Meer onderzoek hiernaar is nodig. Eerder internationaal onderzoek heeft wel laten zien dat filmpjes voor het slapen gaan een goede nachtrust kunnen verstoren¹¹.

Een op de vijf ouders geeft aan dat als ze thuis zijn met hun kind, hun kind minimaal één keer die dag langer dan 60 minuten achter elkaar zittende activiteiten doet. Peuters doen dit minder vaak dan kleuters. Bijna de helft van de ouders (40%) geeft aan dat hun kind minimaal één keer die dag 40 tot 60 minuten achter elkaar zittende activiteiten doet. Ook dit geldt meer voor kleuters, dan voor kinderen onder de 4.

Het lijkt er dus op dat kleuters meer langdurig zitten op een dag. De Gezondheidsraad adviseert om jonge kinderen geen lange periodes stil te laten zitten en ze niet langer dan 60 minuten in hun bewegingsvrijheid te beperken, door ze bijvoorbeeld vast te zetten in een stoeltje. Minder stilzitten gaat namelijk samen met een betere gezondheid en ontwikkeling. Er is echter nog onvoldoende bekend over bij hoeveel stilzitten negatieve effecten ontstaan. Tot die tijd is het advies om zoveel mogelijk te proberen om bewegen te stimuleren en langdurig stilzitten te vermijden bij jonge kinderen.

¹⁰ Uit de bijbehorende onderzoeksrapportage van No Ties 2023: Hoog, Midden en Laag is gebaseerd op de MOA en CBS definities. De verdeling geeft geen ranking aan, alleen het verschil in type opleiding.

¹¹ Kahn, M., Schnabel, O., Gradisar, M. et al. Sleep, screen time and behaviour problems in preschool children: an actigraphy study. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 30, 1793–1802 (2021). <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01654-w>

Afwisseling is belangrijk. Niet alleen tussen verschillende activiteiten, maar ook tussen de manier waarop een kind die activiteiten uitvoert, zittend of bewegend. Zeker voor kleuters, die op school ook al vaker op vaste momenten zitten, is het goed dat ouders ze blijven stimuleren om op andere momenten zo veel mogelijk in beweging te zijn. We denken een goede ouder te zijn als we met onze kinderen knutselen, daarna een boekje lezen en tot slot een filmpje kijken. Het is alleen makkelijk te vergeten dat al deze activiteiten zittend zijn. En langdurig stilzitten moet zoveel mogelijk vermeden worden om negatieve gevolgen te voorkomen.

De meeste ouders (59%) geven aan dat ze het het niet lastig vinden om voor hun kind de juiste balans te vinden tussen bewegen en stilzitten. Ouders zeggen dat dit ze lukt door zelf het goede voorbeeld te geven door voldoende te bewegen. Maar ook door naar buiten te gaan, beeldschermtijd te beperken en af te wisselen met activiteiten in beweging. Kinderen in dit onderzoek besteden inderdaad naast tijd aan digitale media, ook veel tijd aan activiteiten in beweging, zoals binnen actief spelen (68%), buiten spelen (63%), zelf bewegend onderweg zijn (50%) en sporten (14%). En hoewel kinderen ook rustig binnen spelen, doet 36% van de kinderen dit alsnog vaak in beweging.

Tegelijkertijd geeft een op de zes ouders aan dat ze het lastig vinden om een goede balans tussen bewegen en stilzitten te vinden. Vaders vinden dit lastiger dan moeders. Als redenen geven ze daar bijvoorbeeld voor dat hun kind moeilijk te motiveren is voor beweging of dat ze als ouders zelf weinig energie en tijd hebben. In sommige gevallen geven ouders aan dat het 'gewoon' makkelijk is om bij slecht weer, of als zij als ouder wat te doen hebben, hun kind zittend achter een scherm te zetten. Ook zijn er ouders die het moeilijk vinden om hun kind te laten stoppen met kijken en hier consequent in te zijn.

Daarnaast maakt ongeveer 15% van de ouders zich ook zorgen over de hoeveelheid digitaal mediagebruik waarbij hun kind lang achter elkaar zit, terwijl ze wel vinden dat hun kind genoeg sport en beweegt. Voldoende bewegen en het voorkomen van langdurig zitten kunnen inderdaad los van elkaar gezien worden. Een kind kan genoeg bewegen door de week heen, bijvoorbeeld door vaak te sporten en met de fiets naar school te gaan, maar als het daarnaast ook lange

periodes achter elkaar stil zit kan dat toch nog negatieve gezondheidseffecten hebben.

Sommige ouders geven dus aan dat gebruik van digitale media de balans tussen bewegen en stilzitten moeilijker kan maken. Ook blijkt dat de motieven om digitale media in te zetten vooral samenhangen met rust voor de ouder of even rust voor het kind. De mogelijkheid om via digitale media bewegen te stimuleren wordt beperkt benut. Er wordt vaak aangenomen dat digitale media activiteiten altijd zittende activiteiten zijn. Dit onderzoek laat inderdaad zien dat digitale media activiteiten merendeels zittend en liggend uitgevoerd worden. Naarmate kinderen ouder worden komt dit relatief nog vaker voor.

Met bepaalde media is bewegen makkelijker

Geldt dit ook voor alle activiteiten? Uit dit onderzoek blijkt van niet. Ongeveer de helft van de kinderen die luistert naar digitale media of (video)belt doet dit meestal in beweging of staand. Activiteiten met een telefoon en gamen vinden wel grotendeels zittend plaats en dit zijn activiteiten die jonge kinderen vaak doen.

Tv-kijken is ook voornamelijk een zittende activiteit maar minder dan kijken op de telefoon. Ongeveer een kwart van de kinderen staat of is in beweging als ze tv-kijken. Dat suggereert dat de tv misschien een betere optie is dan de telefoon als je als ouder je kind iets wilt laten kijken. De tv lijkt meer uit te nodigen tot beweging. We zien hier wel verschillen in leeftijd. Kleuters zitten veel meer tijdens digitale media activiteiten dan kinderen onder de 4 jaar.

Voor kleuters is het onderscheid tussen tv-kijken en kijken op de telefoon dus minder groot. Dit geldt overigens niet alleen voor digitale media. Kleuters zitten ook vaker tijdens het binnen spelen of het zelf lezen dan kinderen onder de 4 jaar. Om afwisseling te creëren en beweging te stimuleren kunnen ouders ook overwegen een keer digitale media met alleen geluid aan te zetten. Muziek, podcasts en luisterverhaaltjes lijken meer uit te nodigen tot beweging dan beeldscherm activiteiten.

Gebruik van digitale media hoeft dus niet altijd ten koste te gaan van beweging. Sommige kinderen zijn van nature meer geneigd om in beweging te zijn, ook als ze gebruik maken van digitale media. Sommige ouders zetten digitale media ook in om hun kind te laten bewegen. Gemiddeld

doet een op de vier ouders dat. Voorbeelden van manieren waarop ouders hun kind met behulp van digitale media in beweging brengen zijn:

- dansen op muziek (met of zonder beeld)
- bewegen en/of dansen met video games
- beweeg- of kinderyoga-filmpjes
- of hun kind mee laten doen als ze zelf sporten met behulp van een filmpje

Onderzoek naar media die beweging stimuleren laat zien dat dit de gezondheid van kinderen ten goede kan komen en dat het overgewicht tegengaat. Zeker als kinderen dit in groepjes doen, samen met leeftijdsgenootjes, of thuis met andere gezinsleden¹². Uit ons onderzoek blijkt wel dat naarmate kinderen ouder worden, ouders minder vaak digitale media inzetten om te bewegen. Dit is jammer, want het kan dus van toegevoegde waarde zijn, zeker voor kleuters die wat meer zitten op een dag.

Het is aan ouders om voldoende balans te creëren tussen bewegen en stilzitten en daar bewuste keuzes in te maken wat betreft het digitaal mediagebruik van hun jonge kind. Afwisseling in activiteiten is belangrijk en past bij jonge kinderen, maar als kinderen wisselen van de ene zittende activiteit naar de andere, kan het lang achter elkaar zitten toch oplopen.

Uiteraard is buitenspelen voor kinderen van groot belang, onder andere om kinderen in beweging te laten zijn. Maar soms is buitenspelen even geen optie. Dan kan het goed zijn om, als je kiest voor een digitale media activiteit, een vorm te kiezen die bewegen stimuleert, bijvoorbeeld kinderyoga-filmpjes. Hierbij is het wel belangrijk om het doel van de activiteit in gedachte te houden. Als een ouder een filmpje aanzet om het kind even een moment van ontspanning en rust te geven – wat de belangrijkste reden voor ouders is – dan kan een te druk filmpje of liedje juist het tegenovergestelde bereiken. Verder helpt het als ouders hun kinderen stimuleren om alledaagse activiteiten, zoals die met digitale media, meer bewegend te doen. En volwassenen hebben ook een voorbeeldrol. Door zelf mee te doen en kinderen te enthousiasmeren en aan te moedigen kan de balans tussen bewegen en stilzitten nog beter worden.

Conclusie

Digitale media zijn niet meer weg te denken uit het leven van jonge kinderen. Dat bevestigt dit verdiepende onderzoek voor de Media Ukkie Dagen van 2023 wederom. Dit jaar lag de focus van het onderzoek sterk op de relatie tussen digitaal mediagebruik en bewegen. Inderdaad, digitale media activiteiten gaan vaak gepaard met zitten, hoewel dit niet voor alle activiteiten geldt en ook niet voor alle leeftijden. Langdurig stilzitten heeft daarentegen wel negatieve gevolgen en moet daarom zoveel mogelijk vermeden worden.

Sommige ouders maken zich ook zorgen over de balans tussen bewegen en stilzitten bij hun kind en geven aan dat digitale media soms belemmerend kunnen zijn. Andere ouders maken zich minder zorgen of zijn zich mogelijk minder bewust van die negatieve gevolgen.

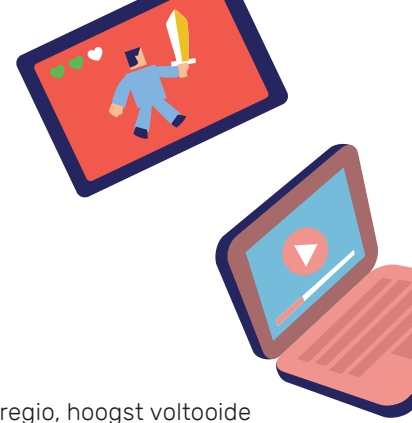
Tegelijkertijd zijn er allerlei redenen waarom ouders digitale media inzetten bij hun jonge kinderen en is het belangrijk om verder te kijken dan alleen wat het gebruik van digitale media op het gebied van beweging kost. Juist bij jonge kinderen is het aan ouders om een gezonde digitale balans te creëren voor hun kinderen, waarbij rekening gehouden wordt met hun lichamelijke gezondheid, maar ook zeker met hun sociale en mentale gezondheid (bijvoorbeeld het plezier en de ontspanning die het op kan leveren).

En hoewel veel ouders zich wel bewust zijn van hun rol in de digitale opvoeding van hun kinderen, geven ook veel ouders aan dat ze het soms moeilijk vinden om het goede voorbeeld te geven.

Er is nog veel te bereiken: dit onderzoek geeft concrete aanknopingspunten om ouders te kunnen ondersteunen in hun mediaopvoeding, maar het roept ook weer nieuwe onderzoeksvragen op. Er ligt wat dat betreft een boeiende toekomst in het vooruitzicht. En uiteindelijk is het doel dat jonge kinderen al vroeg leren hoe ze op een gezonde manier kunnen omgaan met digitale media, zodat ze daar de rest van hun leven profijt van zullen hebben.

¹² Murphy, E. C-S., Carson, L., Neal, W., Baylis, C., Donley, D. & Yeater, R. (2009) Effects of an exercise intervention using Dance Dance Revolution on endothelial function and other risk factors in overweight children, *International Journal of Pediatric Obesity*, 4:4, 205-214, DOI: 10.3109/17477160902846187

Opzet en uitvoering



Achtergrond

Sinds 2012 initieert Netwerk Mediawijsheid het Iene Miene Media-onderzoek, een grootschalige monitor naar het mediagebruik binnen huishoudens met jonge kinderen. In dit verdiepende onderzoek richtten we ons specifiek op de rol van mediagebruik en andere activiteiten in relatie tot zittend gedrag en beweeggedrag van kinderen van 0-6 jaar en de rol die ouders hierin spelen.

Centrale vraagstuk

Hoe gaan ouders om met het digitale mediagebruik en zit-, lig- en beweeggedrag van hun kinderen (0 t/m 6 jaar)? Hoeveel tijd besteden kinderen aan (digitale) activiteiten, met wie ondernemen ze deze activiteiten en welke houding hebben kinderen daarbij? En welke rol spelen ouders hierin?

Onderzoeksverantwoording

Het onderzoek is uitgevoerd middels een online kwantitatieve survey onder 1.076 ouders van kinderen in de leeftijdscategorie 9 maanden t/m 6 jaar. Het veldwerk vond plaats tussen 20 en 26 februari 2023. De vragen in dit verdiepende onderzoek gingen in op de rol - en balans - van mediagebruik en andere activiteiten in relatie tot zittend (& inactief) gedrag en beweeggedrag.

- Deze peiling is uitgevoerd door No Ties in opdracht van Netwerk Mediawijsheid.
- Voor het onderzoek is gebruik gemaakt van een online survey. Bij alle vragen die over tijdsbesteding gingen is de respondent gevraagd uit te gaan van een typische dag dat kinderen thuis waren met de betreffende ouder en dus niet naar school of opvang gingen.
- Het onderzoek is uitgevoerd via het inVotes panel en het Peil panel (beide zijn ISO 20252 gecertificeerd). Voor het onderzoek zijn ouders van kinderen van 0 t/m 6 jaar uitgenodigd. Leeftijd van het jongst aanwezige kind is leidend geweest, aangezien de leeftijd van alle kinderen binnen het panel niet op voorhand bekend is. Op basis van best effort zijn de verschillende quota's op leeftijd gevuld.
- Het veldwerk vond plaats tussen 20 en 26 februari 2023.
- In totaal hebben 1.076 respondenten deelgenomen aan het onderzoek. Dit aantal lag hoger maar na controle (op speeding, open antwoorden en uitschieters) zijn 5 vragenlijsten uit de dataset verwijderd.

- De resultaten zijn gewogen op regio, hoogst voltooide opleiding van de respondent en op de leeftijd van de kinderen.
- Wanneer in het rapport is aangegeven dat er een verschil is, dan zijn dit significante verschillen.

Responsverantwoording – ongewogen aantallen

Steekproef	Absoluut (n)	Relatief (in %)
• Totaal	1.076	100%
Leeftijd kinderen		
• 0-1 jaar	137	13%
• 2-3 jaar	271	25%
• 4-6 jaar	668	62%
Geslacht kinderen		
• Jongen	565	52.5%
• Meisje	511	47.5%
Nielsen regio		
• Grote steden	116	11%
• Rest west	364	34%
• Noord	116	11%
• Oost	238	22%
• Zuid	242	22%
Leeftijd ouders		
• <30jaar	82	8%
• 30-39 jaar	621	58%
• 40 jaar en ouder	373	35%
Geslacht ouders		
• Man	469	44%
• Vrouw	607	56%
Opleidingsniveau ouders (voltooid)*		
• Laag	51	5%
• Midden	364	34%
• Hoog	661	61%

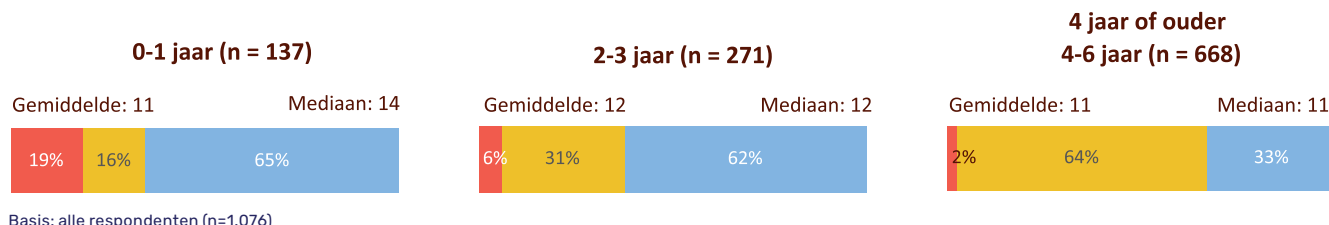
* Hoog, Midden en Laag is gebaseerd op de MOA en CBS definities. De verdeling geeft geen ranking aan, alleen het verschil in type opleiding.

Activiteiten - algemeen

Kinderen tussen 0 en 6 jaar slapen gemiddeld 11 uur

Des te ouder de kinderen zijn, des te minder vaak zij langer dan 12 uur slapen

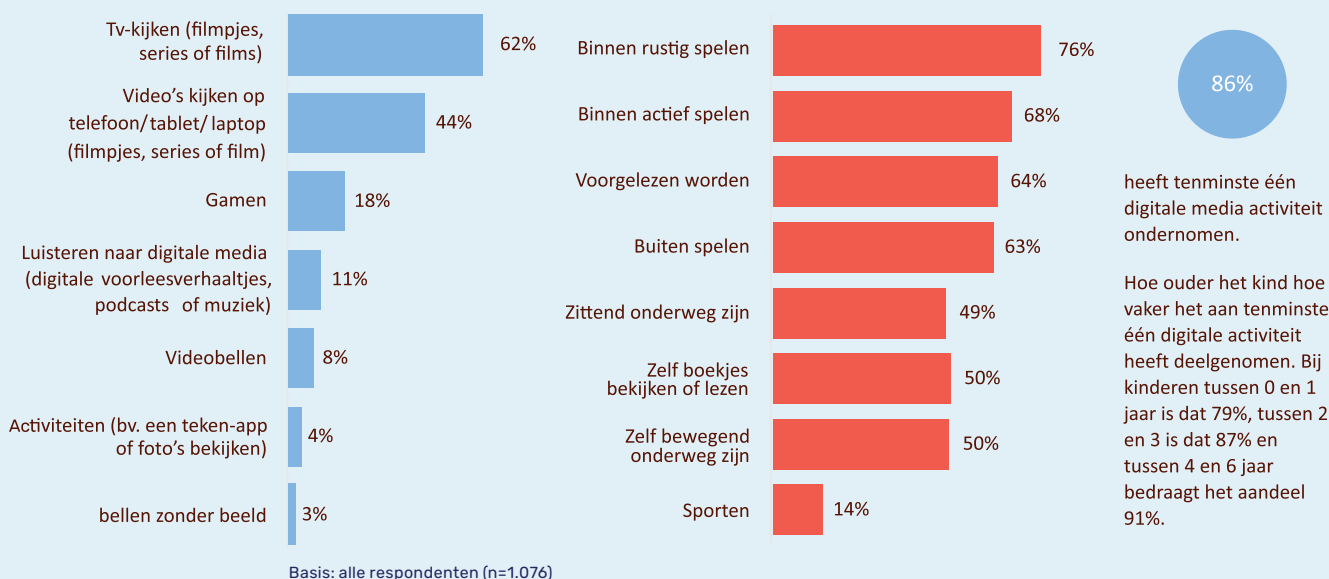
Hoeveel uur sliep uw kind gisteren overdag en 's nachts bij elkaar?



86% van alle kinderen (0-6 jaar) onderneemt tenminste één media activiteit

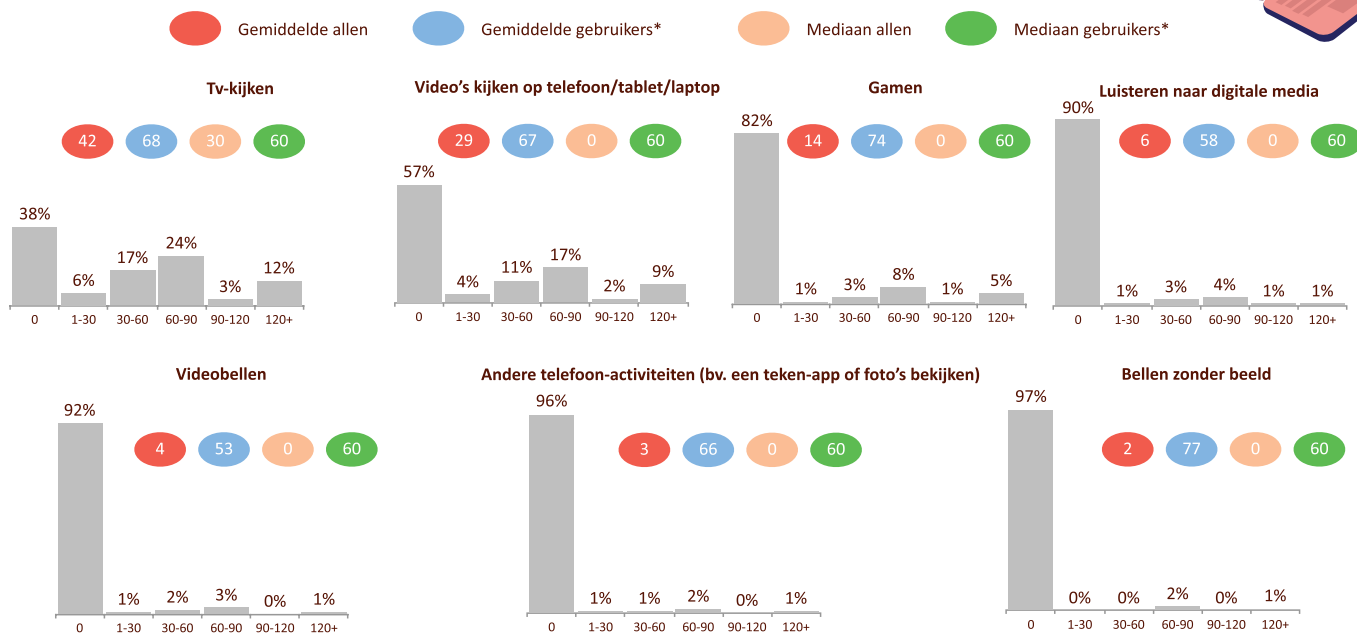
Binnen spelen, zowel rustig als actief, is de meest ondernomen activiteit

Hoeveel procent van de kinderen heeft deze activiteit ondernomen?



Van de digitale media activiteiten wordt de meeste tijd besteed aan tv-kijken

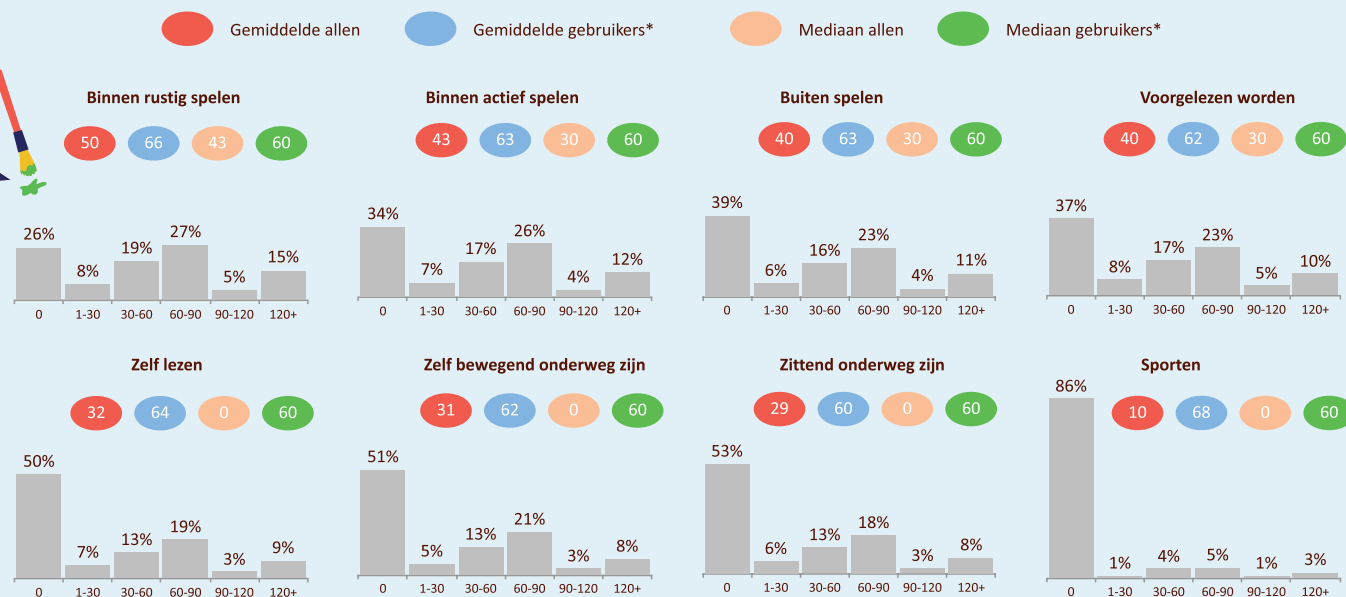
Tijdsbesteding digitale media activiteiten (in minuten)



Basis: alle respondenten (n=1.076)

De meeste tijd van de overige activiteiten wordt besteed aan binnen rustig spelen

Tijdsbesteding overige activiteiten (in minuten)



Basis: alle respondenten (n=1.076)

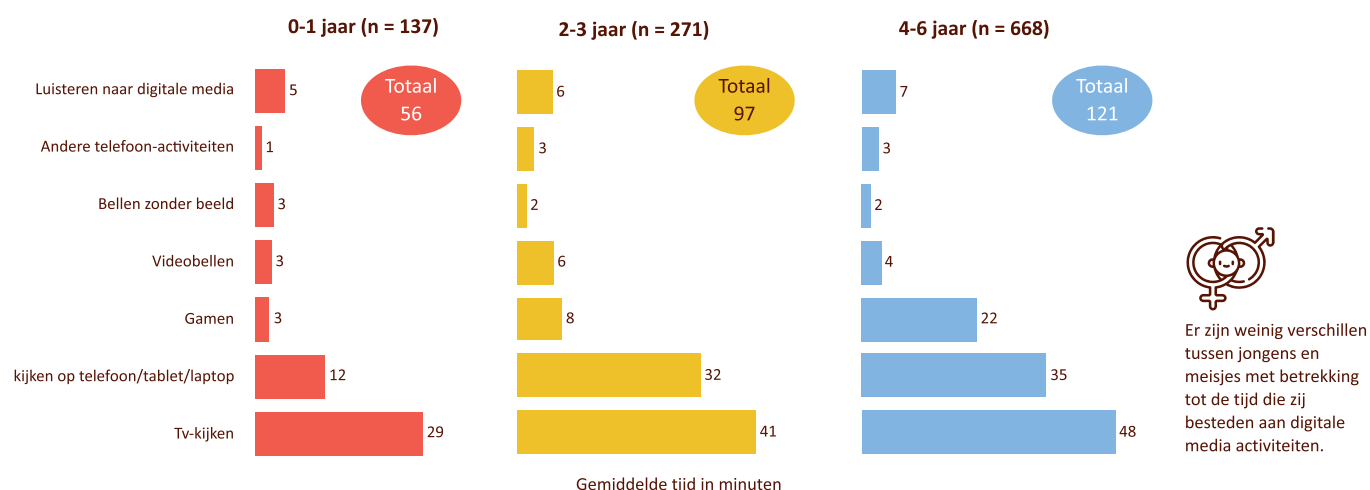
* Gebruikers zijn kinderen waarvan de ouders hebben aangegeven dat ze betreffende activiteit wel hebben uitgevoerd, dus exclusief '0 minuten'.

Digitale media activiteiten

Oudere kinderen besteden gemiddeld meer tijd aan digitale media activiteiten

Tijd besteed aan gamen neemt sterk toe naarmate kinderen ouder zijn

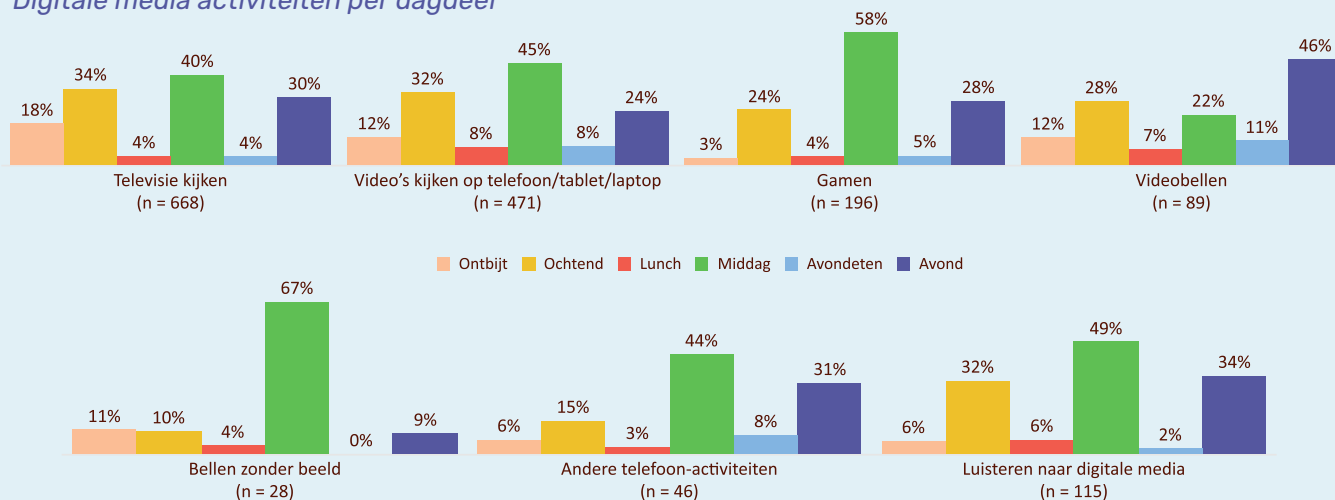
Hoeveel tijd heeft uw kind in minuten besteed aan onderstaande activiteiten?



Digitale media activiteiten worden het meest in de middag gedaan

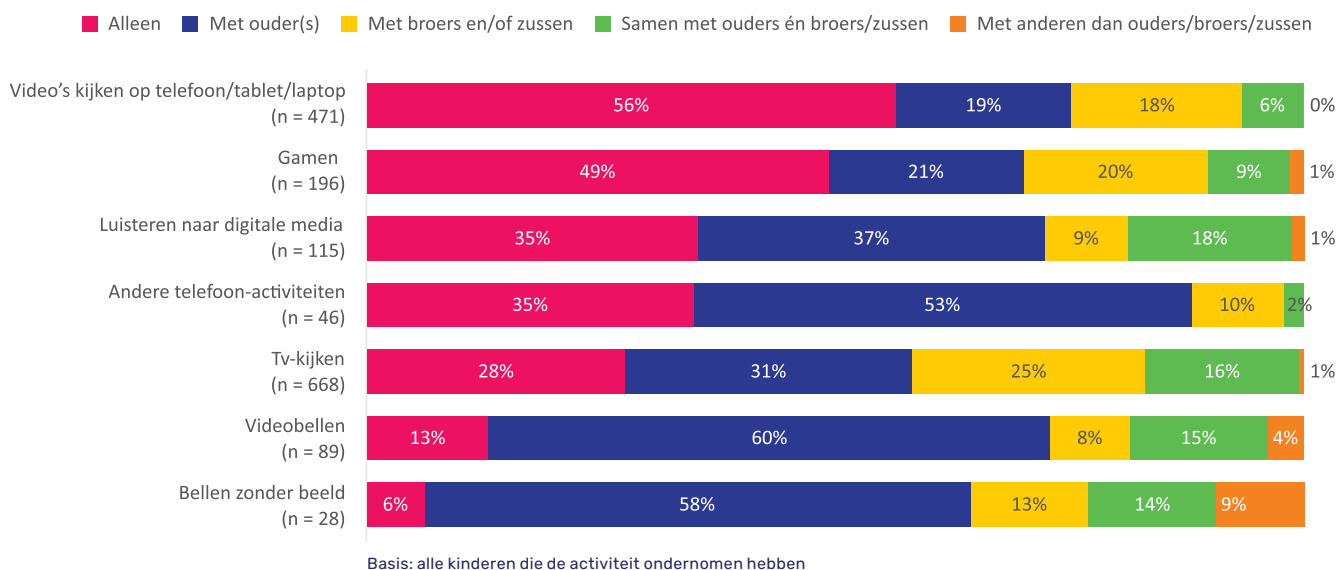
Videobellen gebeurt relatief het meest in de avond

Digitale media activiteiten per dagdeel



Video's kijken op de telefoon, een tablet of laptop wordt het meest alleen gedaan

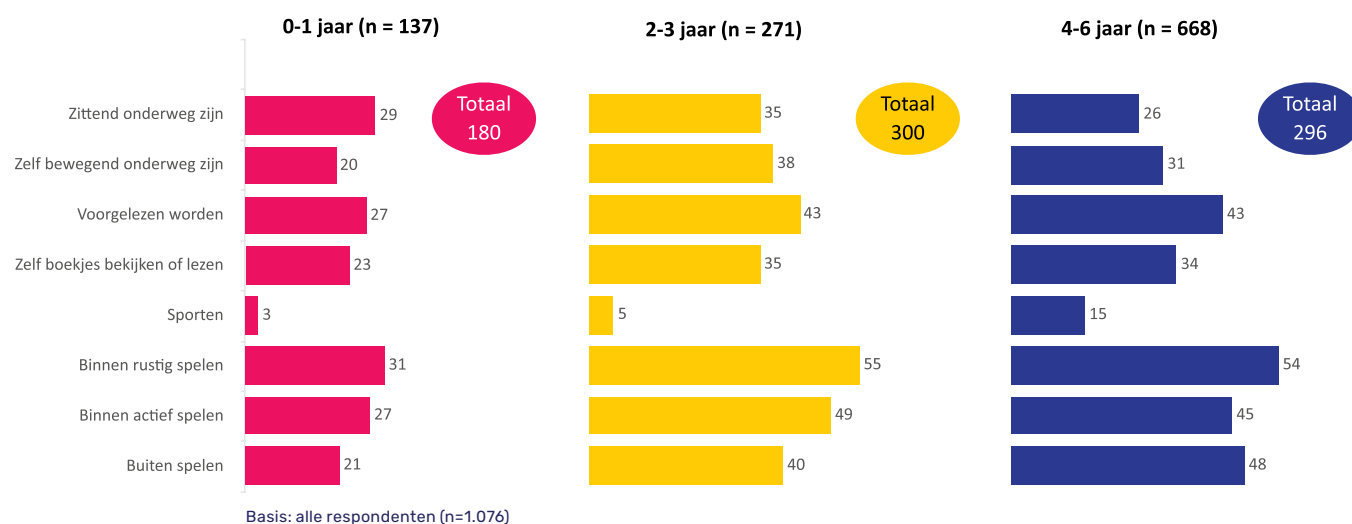
Met wie digitale media activiteiten worden gedaan



Overige activiteiten

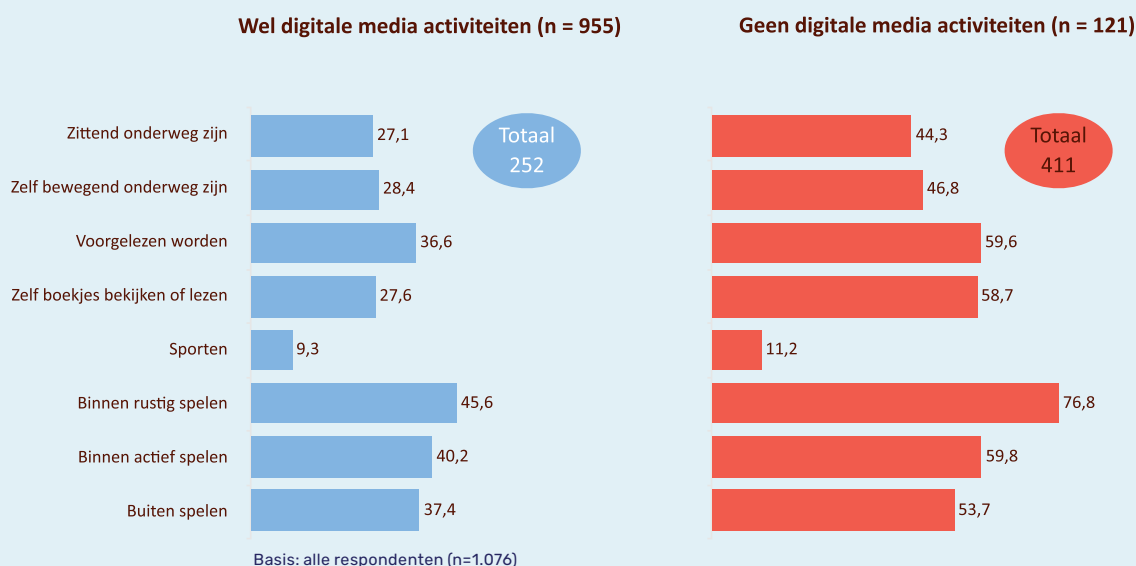
Kinderen van 0-1 jaar besteden gemiddeld een stuk minder tijd aan overige activiteiten dan kinderen van 2-6 jaar

Hoeveel minuten heeft uw kind aan onderstaande activiteiten besteed?

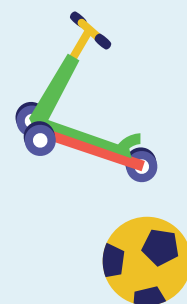


Kinderen die geen digitale media activiteiten op een dag doen, besteden überhaupt meer tijd aan overige activiteiten

Hoeveel minuten heeft uw kind aan onderstaande activiteiten besteed?



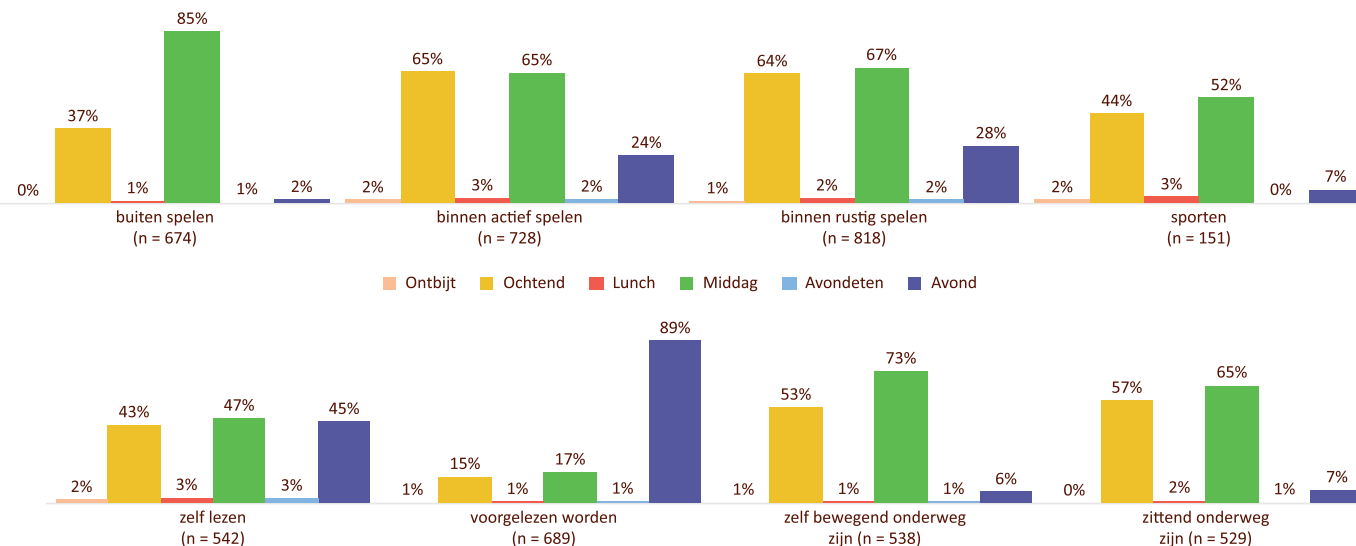
Meisjes besteden gemiddeld iets meer tijd (281 minuten) aan overige activiteiten dan jongens (268 minuten).



Overige activiteiten vinden merendeels in de ochtend en middag plaats

Alleen (voor)lezen vindt relatief vaker in de avond plaats

Overige activiteiten per dagdeel

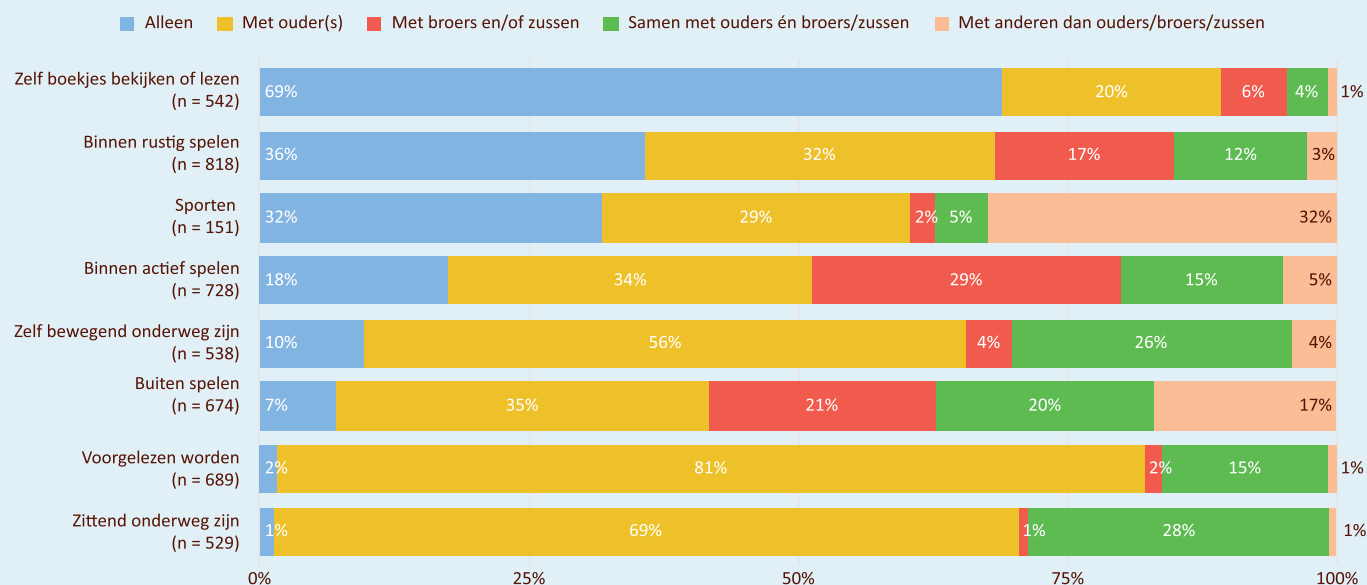


Basis: alle kinderen die de activiteit ondernomen hebben

Bij overige activiteiten brengt het kind veelal tijd met anderen door

Zelf lezen wordt (uiteeraard) wel vaker alleen gedaan

Met wie overige activiteiten worden gedaan



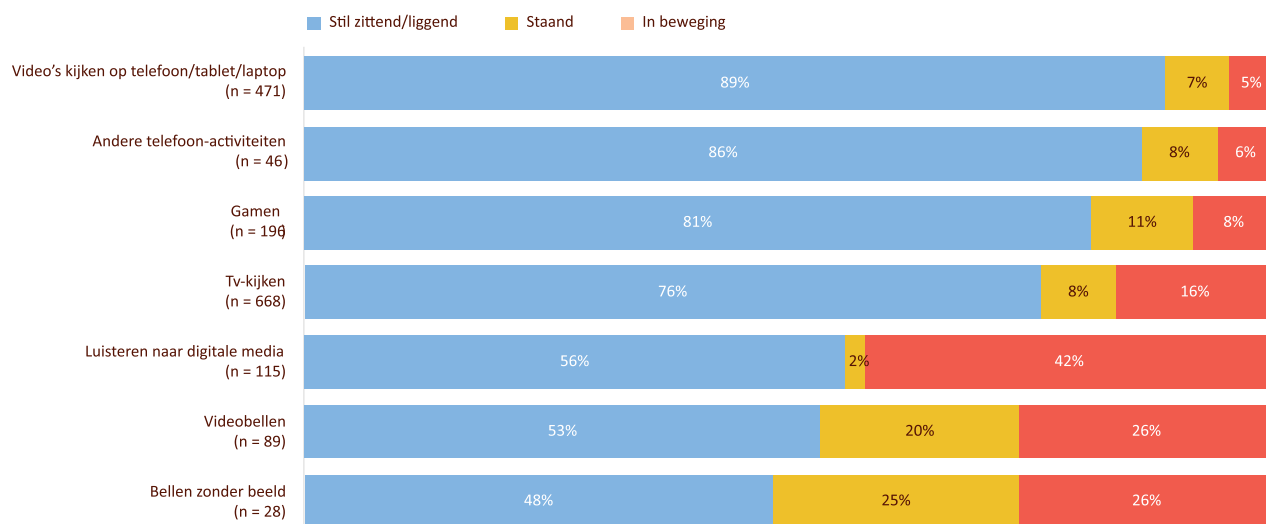
Basis: alle kinderen die de activiteit ondernomen hebben

Bewegen of stilzitten

Digitale media activiteiten worden grotendeels stilzittend/liggend gedaan

Het meest wordt bewogen bij luisteren naar digitale verhaaltjes en bij het (video)bellen

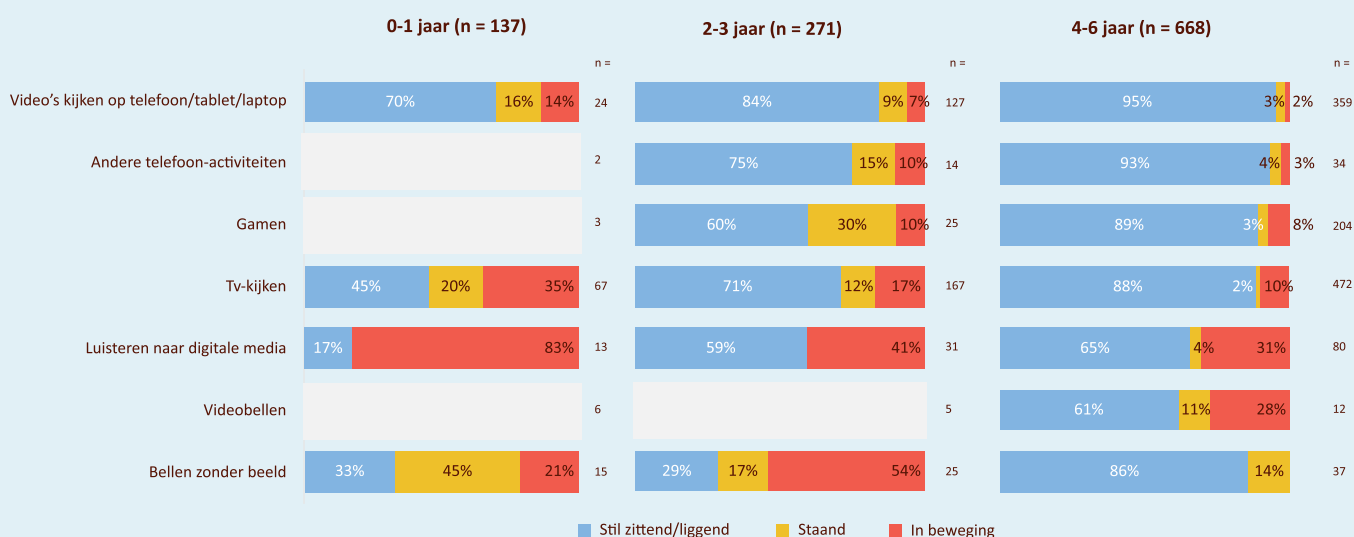
Houding bij digitale media activiteiten



Basis: alle kinderen die de activiteit ondernomen hebben

Kinderen van 4-6 jaar zitten het meest van alle leeftijdsgroepen tijdens media activiteiten

Houding digitale media activiteiten

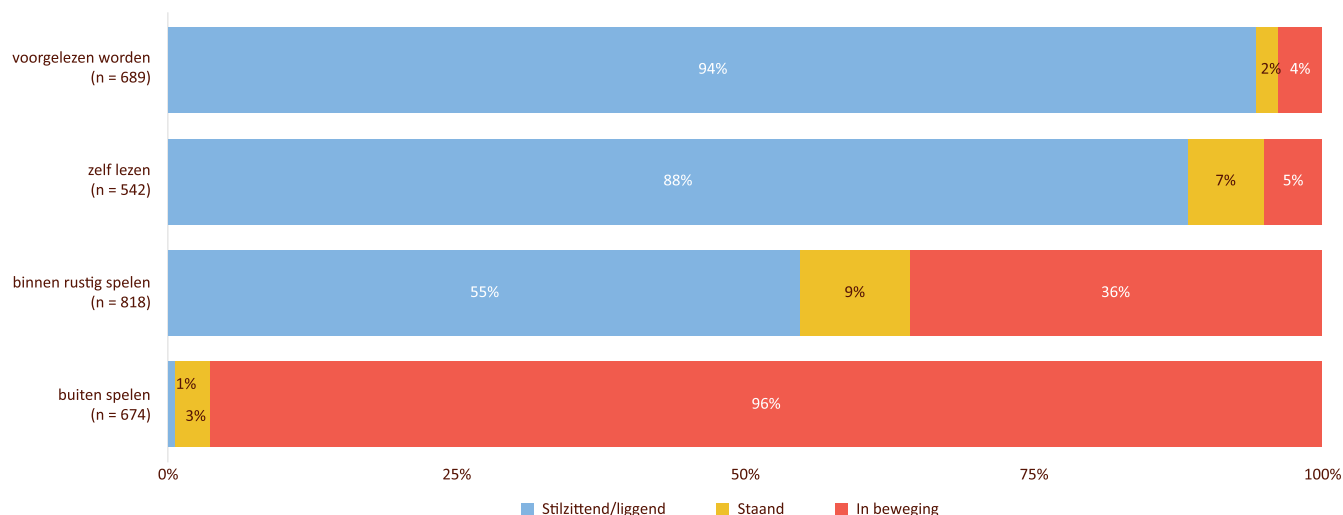


Basis: alle kinderen die de activiteit ondernomen hebben / Bij een te kleine n < 10 zijn de resultaten verborgen

De meeste overige activiteiten* worden voornamelijk stilzittend/liggend gedaan

Buiten spelen wordt het meest in beweging gedaan, voorgelezen worden voornamelijk zittend

Houding overige activiteiten

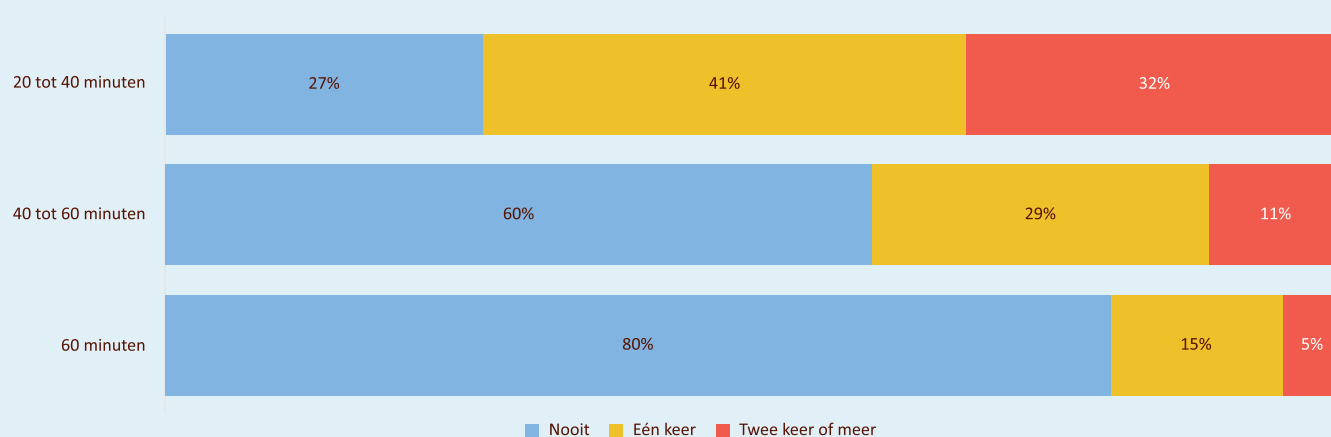
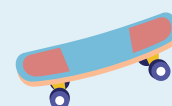


* Deze vraag is niet voor alle overige activiteiten gesteld / Basis: alle kinderen die de activiteit ondernomen hebben

Het merendeel van de kinderen zit nooit langer dan 40 minuten stil

73% van de kinderen zit wel minstens één keer tussen 20 en 40 minuten stil

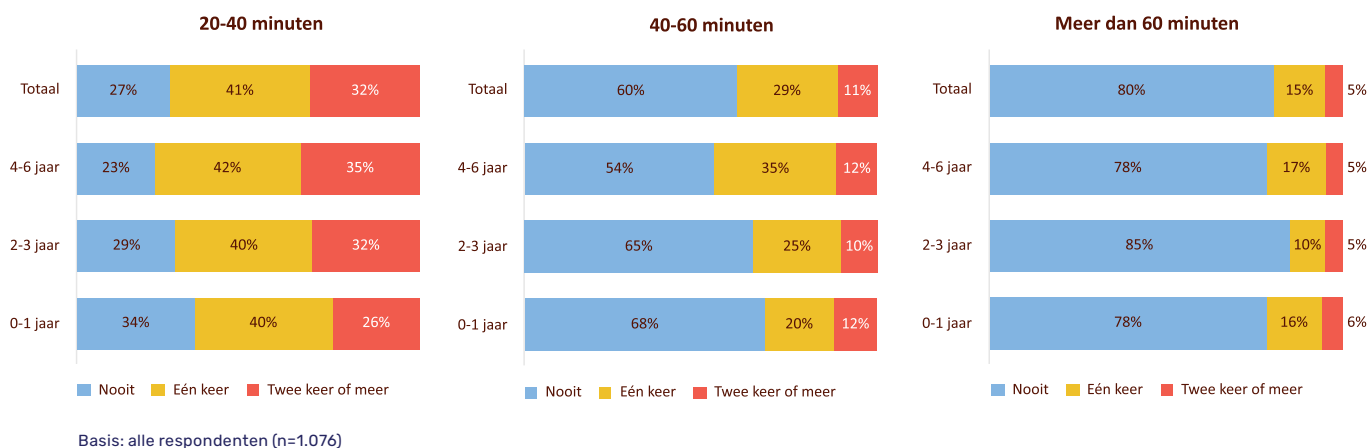
Hoe vaak zat uw kind gedurende de dag bij zittende activiteiten langer dan 20 minuten achter elkaar stil?



Basis: alle respondenten (n=1.076)

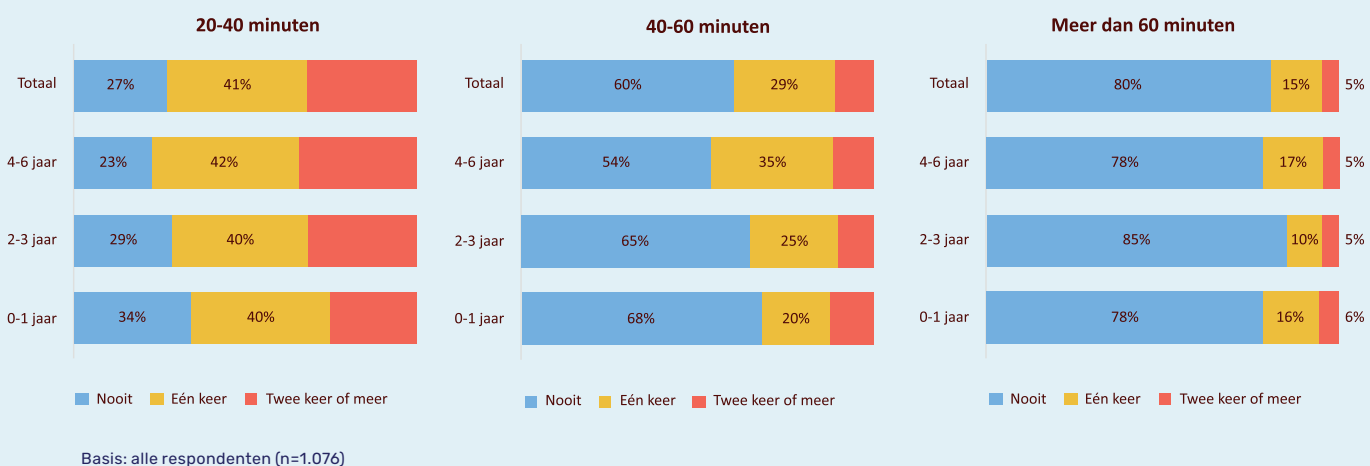
Kinderen tussen 4 en 6 jaar zitten relatief wat vaker stil dan de jongere leeftijdsgroepen

Hoe vaak zat uw kind gedurende de dag bij zittende activiteiten langer dan 20 minuten achter elkaar stil?



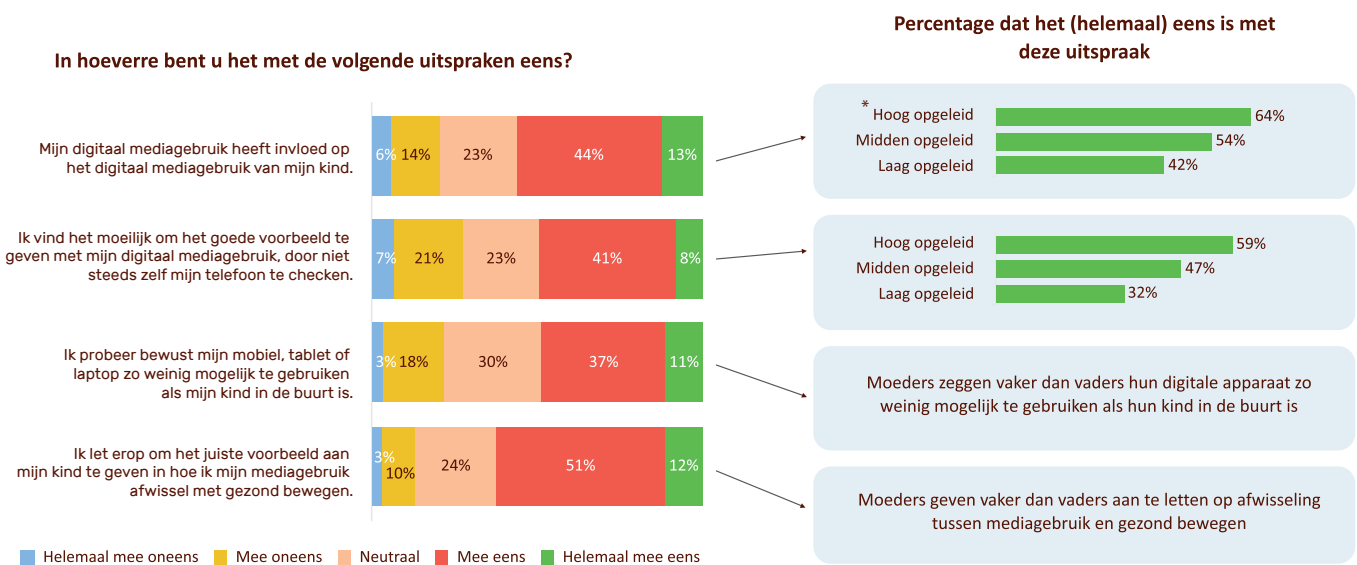
Kinderen die tenminste één digitale activiteit hebben gedaan, zitten relatief vaker stil

Hoe vaak zat uw kind gedurende de dag bij zittende activiteiten langer dan 20 minuten achter elkaar stil?



Digitale media en opvoeding

Een kleine meerderheid van de ouders is zich bewust van het eigen voorbeeldgedrag en probeert hierop te letten



Basis: alle respondenten (n=1.076)

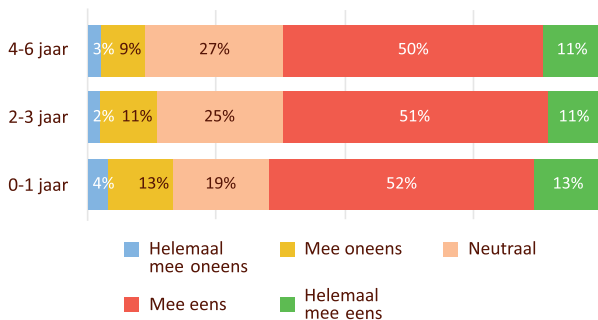
* Hoog, Midden en Laag is gebaseerd op de MOA en CBS definities. De verdeling geeft geen ranking aan, alleen het verschil in type opleiding.



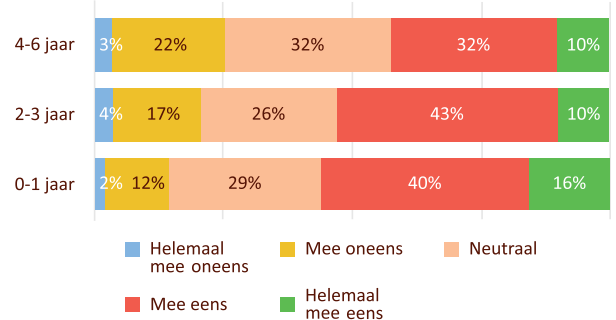
Ouders van jongere kinderen proberen iets vaker de mobiel (tablet of laptop) minder te gebruiken als het kind in de buurt is, maar geen significant verschil in voorbeeldgedrag rondom mediagebruik en gezond bewegen

In hoeverre bent u het met de volgende uitspraken eens?

Ik let erop om het juiste voorbeeld aan mijn kind te geven in hoe ik mijn mediagebruik afwissel met gezond bewegen.*



Ik probeer bewust mijn mobiel, tablet of laptop zo weinig mogelijk te gebruiken als mijn kind in de buurt is.

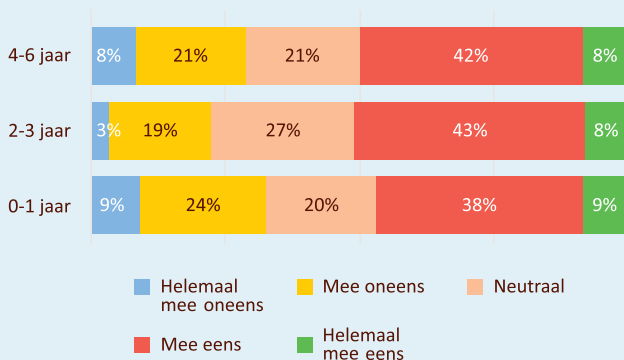


* Resultaten in de linker kolom zijn niet significant / Basis: alle respondenten (n=1.076)

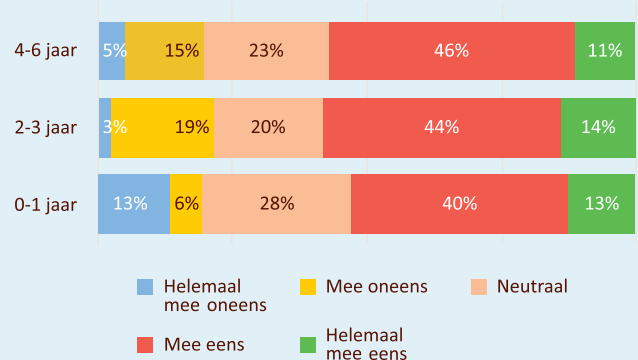
Geen significant verschil tussen leeftijden in de ideeën over de invloed van het eigen gedrag en hoeveel moeite het kost

In hoeverre bent u het met de volgende uitspraken eens?

Ik vind het moeilijk om het goede voorbeeld te geven met mijn digitaal mediagebruik, door niet steeds zelf mijn telefoon te checken.



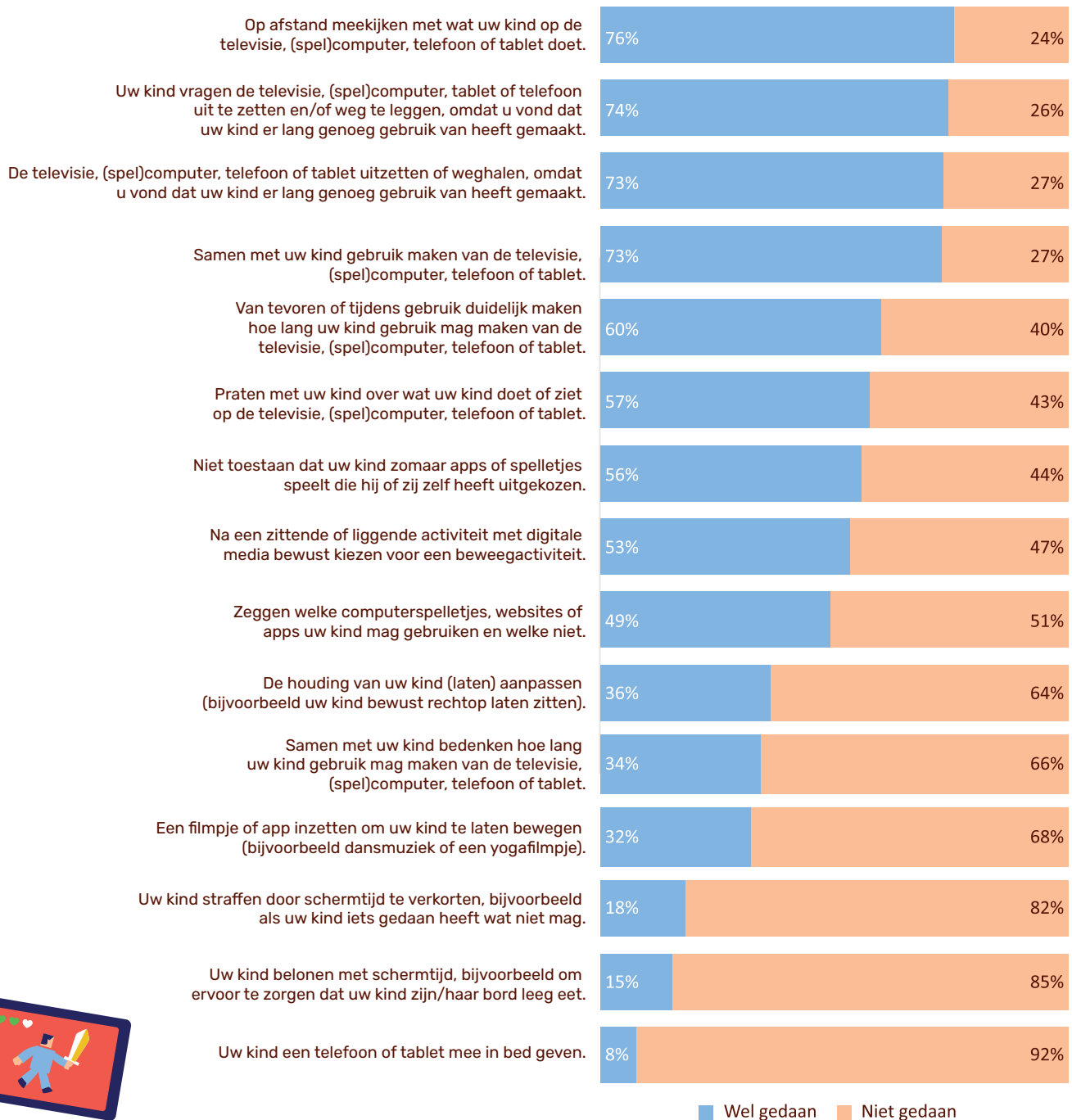
Mijn digitaal mediagebruik heeft invloed op het digitaal mediagebruik van mijn kind.



Basis: alle respondenten (n=1.076)

Driekwart van de ouders kijkt op afstand mee met wat hun kind doet met digitale media

Welke onderstaande dingen heeft u deze dag met uw kind gedaan?



Basis: alle respondenten die aangegeven hebben dat hun kind gebruikt heeft gemaakt van digitale media (n=733)



De leeftijd van het kind heeft voor diverse zaken invloed op de mate waarin ouders dingen doen met hun kind

Welke onderstaande dingen heeft u deze dag met uw kind gedaan?

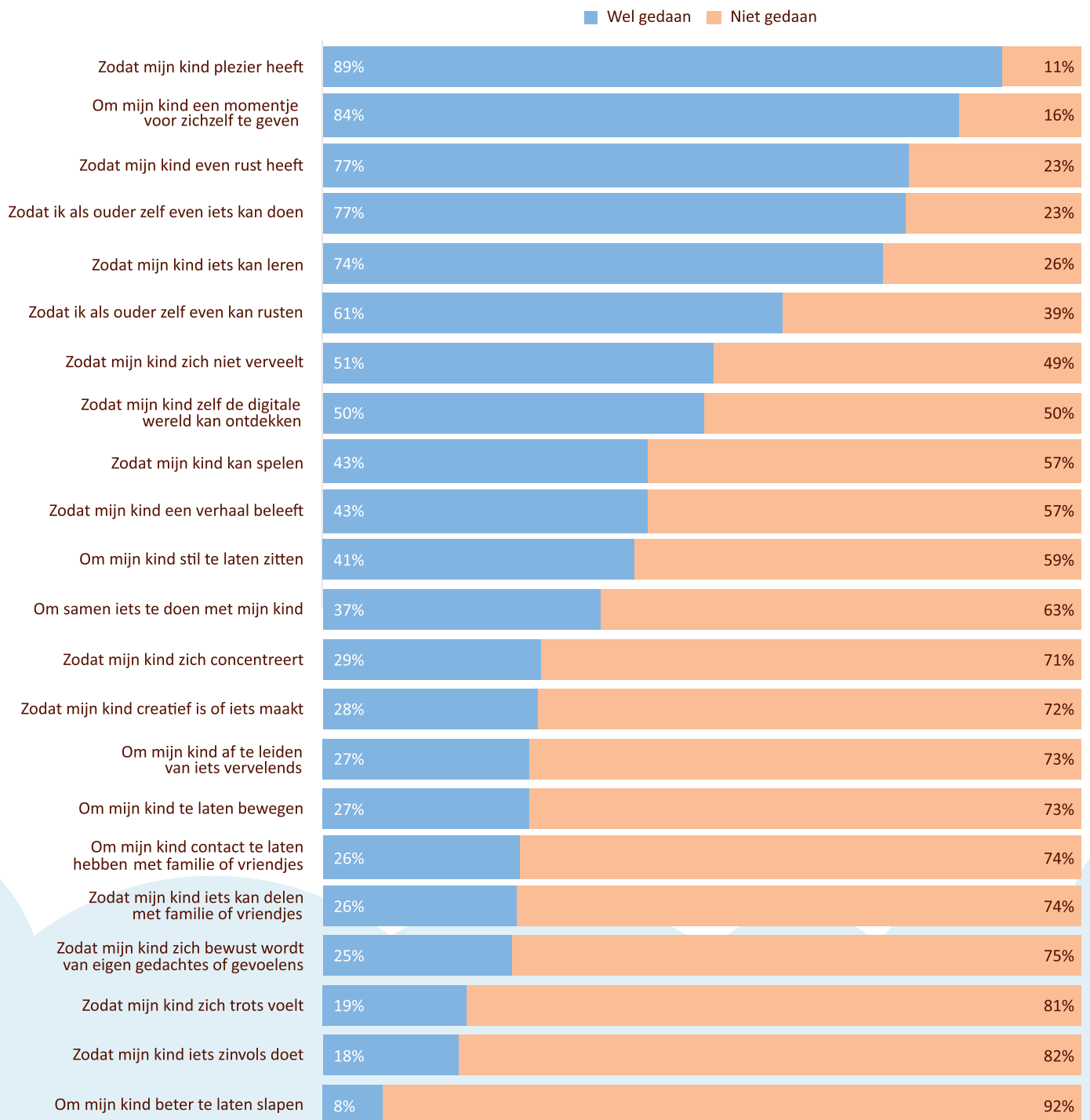
Leeftijd laat veel verschil zien	0-1 jaar	2-3 jaar	4-6 jaar
Op afstand meekijken met wat uw kind op de televisie, (spel)computer, telefoon of tablet doet.	58%	76%	79%
Uw kind vragen de televisie, (spel)computer, tablet of telefoon uit te zetten en/of weg te leggen, omdat u vond dat uw kind er lang genoeg gebruik van heeft gemaakt.	44%	65%	87%
Van tevoren of tijdens gebruik duidelijk maken hoe lang uw kind gebruik mag maken van de televisie, (spel)computer, telefoon of tablet.	23%	57%	71%
Praten met uw kind over wat uw kind doet of ziet op de televisie, (spel)computer, telefoon of tablet.	42%	55%	62%
Zeggen welke computerspelletjes, websites of apps uw kind mag gebruiken en welke niet.	24%	42%	59%
De houding van uw kind (laten) aanpassen (bijvoorbeeld uw kind bewust rechtop laten zitten).	21%	37%	40%
Samen met uw kind bedenken hoe lang uw kind gebruik mag maken van de televisie, (spel)computer, telefoon of tablet.	17%	32%	40%
Uw kind straffen door schermtijd te verkorten, bijvoorbeeld als uw kind iets gedaan heeft wat niet mag.	6%	20%	20%

Leeftijd geeft geen significant verschil	0-1 jaar	2-3 jaar	4-6 jaar
De televisie, (spel)computer, telefoon of tablet uitzetten of weghalen, omdat u vond dat uw kind er lang genoeg gebruik van heeft gemaakt.	79%	77%	69%
Samen met uw kind gebruik maken van de televisie, (spel)computer, telefoon of tablet.	70%	78%	71%
Niet toestaan dat uw kind zomaar apps of spelletjes speelt die hij of zij zelf heeft uitgekozen.	55%	50%	60%
Na een zittende of liggende activiteit met digitale media bewust kiezen voor een beweegactiviteit.	49%	60%	50%
Een filmpje of app inzetten om uw kind te laten bewegen (bijvoorbeeld dansmuziek of een yogafilmpje).	30%	40%	28%
Uw kind belonen met schermtijd, bijvoorbeeld om ervoor te zorgen dat uw kind zijn/haar bord leeg eet.	12%	18%	15%
Uw kind een telefoon of tablet mee in bed geven.	8%	9%	7%

Basis: alle respondenten die aangegeven hebben dat hun kind gebruikt heeft gemaakt van digitale media (n=733)

Ouders maken vooral gebruik van digitale media voor plezier en 'rust'

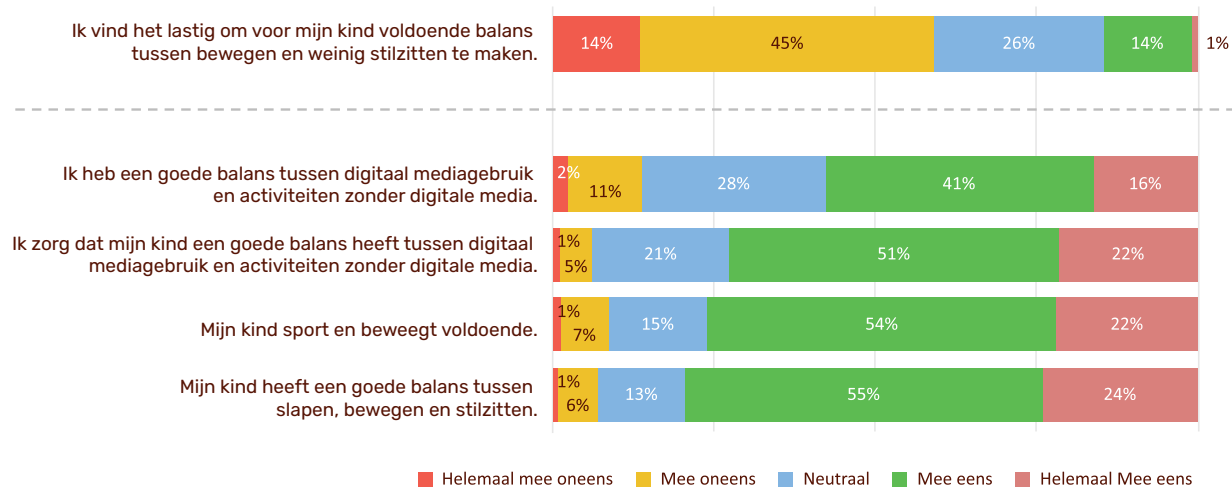
Waarom laat u uw kind gebruik maken van digitale media?



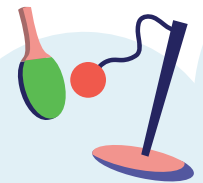
Basis: alle respondenten die aangegeven hebben dat hun kind gebruikt heeft gemaakt van digitale media (n=733)

Het merendeel van de ouders vindt de balans tussen slapen, bewegen en zitten goed

In hoeverre bent u het met de volgende uitspraken eens?



Basis: alle respondenten (n=1.076)



Het merendeel van de ouders bespreekt het gebruik van digitale media wel eens, vooral met vrienden, familie en kennissen

Met welke van de onderstaande mensen of organisaties heeft u het afgelopen half jaar een gesprek gehad of contact gezocht voor informatie over uw kind en het gebruik van digitale media?

Meest genoemde partijen waar het gebruik mee wordt besproken	Totaal	Leeftijd kind			Geslacht kind		Geslacht ouder		Hoogst voltooide opleiding			Leeftijd respondent		
		0-1 jaar	2-3 jaar	4-6 jaar	Jongen	Meisje	Man	Vrouw	Laag	Midden	Hoog	< 30 jaar	30-39 jaar	40 jaar en ouder
n =	1076	137	271	668	565	511	469	607	51	364	661	82	621	373
Goede vrienden of kennissen	30%	25%	30%	31%	31%	29%	29%	30%	16%	31%	34%	23%	31%	29%
Familieleden die ongeveer even oud als u zijn, zoals broers of zussen	23%	24%	24%	21%	26%	20%	24%	21%	24%	24%	21%	27%	23%	20%
Ouders van andere kinderen uit de buurt, de opvang of school	16%	11%	13%	20%	16%	16%	17%	15%	10%	17%	17%	24%	14%	17%
Familieleden van een vorige generatie, bijvoorbeeld uw ouders of schoonouders	12%	13%	15%	10%	13%	11%	12%	12%	7%	12%	15%	20%	13%	8%
Websites of platforms met informatie over opvoedvragen	9%	9%	12%	8%	11%	7%	10%	9%	3%	10%	11%	6%	10%	9%
De leerkracht op school of de medewerker van de opvang	7%	3%	6%	9%	6%	7%	10%	4%	8%	8%	5%	2%	6%	10%
Blogs van andere ouders of platforms van influencers over opvoeding	6%	4%	8%	5%	6%	5%	4%	7%	5%	4%	7%	6%	7%	4%
Geen van de genoemde opties	42%	37%	41%	44%	40%	43%	38%	44%	45%	43%	40%	27%	42%	45%

Basis: alle respondenten (n=1.076)

Afspraken en afwisselen helpen om balans te creëren, maar is soms wel lastig

Wat vindt u lastig aan het maken van balans tussen bewegen en stilzitten?

Nee zeggen, en volhouden ervaar ik als best moeilijk.

Het is makkelijk om een kind even achter de tv te zetten als je even wat te doen hebt, daarna is het lastig om ze te laten stoppen.

Bij slecht weer is het scherm vaak makkelijk.

Te weinig tijd en energie (zelf).

Wanneer is het te weinig of te veel?

Kind moeilijk te motiveren.

Aantrekkingskracht van de schermen is groter dan andere activiteiten.

Ik vind bewegen om het bewegen zelf oer vervelend en kan mijn dochter niet dwingen zelf wél te bewegen.



Hoe lukt het u om voldoende balans te maken tussen bewegen en stilzitten voor uw kind?

Alleen in de ochtend op vast moment even de telefoon te geven en de rest van de dag niet (en die te vullen met activiteiten).

Activiteiten met beweging en scherm afwisselen.

Door zelf ook actief te zijn en hem overal mee naar toe te nemen.

Bespreken met mijn kinderen.

Afspraken en die nakomen.

Door regelmatig naar buiten te gaan.

Door de tablet na een poosje uit te zetten. Dan gaat ze wel spelen.

Bewuste momenten in te plannen om actief te zijn. Stukje (hard)lopen of fietsen met zoontje bijvoorbeeld.

Dit zijn enkele quotes op basis van open antwoorden die vaker zijn terugkomen. Basis: alle respondenten (n=1.076)

Nawoord

Het Iene Miene Media verdiepend onderzoek over 'Balans: bewegen met media' geeft inzichten waar professionals mee aan de slag kunnen. Tijdens de Media Ukkie Dagen (van 24 t/m 31 maart 2023) vraagt Netwerk Mediawijsheid aandacht voor het mediagebruik van kinderen en hun ouders. In de campagne wordt ingegaan op de balans van beweeggedrag en zittend (& inactief) gedrag, met en zonder media. Gedurende de campagne biedt Netwerk Mediawijsheid en haar partners inspiratie, richting en concrete tips voor gezonde en actieve mediagebruik.

Het verdiepend onderzoek is tot stand gekomen door nauwe samenwerking met Netwerk Mediawijsheid en dr. Peter Nikken, als lector Jeugd & Media verbonden aan hogeschool Windesheim en wetenschappelijk onderzoeker Anouk Tuijnman van het Trimbos-instituut, met advies van Kenniscentrum Sport en Bewegen. Om gefundeerde kwantitatieve inzichten te verkrijgen over de houding en het gedrag van kinderen en ouders op mediagebied, heeft No Ties onderliggend publieksonderzoek uitgevoerd.



Colofon

In opdracht van Netwerk Mediawijsheid

Opdrachtgever:

Netwerk Mediawijsheid

In samenwerking met:

Lector dr. Peter Nikken • Hogeschool Windesheim
Wetenschappelijk onderzoeker Anouk Tuijnman • Trimbos-instituut
Irma Doze • Managing Partner No Ties

Ontwerp:

Oirik, Apeldoorn

Netwerk Mediawijsheid:

e-mail: info@mediawijzer.net
campagne: www.mediaukkedagen.nl
website: www.mediawijsheid.nl en www.netwerkmediawijsheid.nl

Citatie:

Tuijnman, A. & Nikken, P. (2023). Verdiepend onderzoek Iene Miene Media.
Netwerk Mediawijsheid

© Netwerk Mediawijsheid, maart 2023

Verdiepend onderzoek Iene Miene Media 2023 • Balans: bewegen met media

