

10 april 2026

Eén op de vijf jonge kinderen gebruikt regelmatig vier of meer digitale apparaten



Eén op de vijf kinderen van 0 t/m 6 jaar gebruikt regelmatig vier, vijf of zelfs zes digitale apparaten of meer, zoals de televisie, tablet, smartphone, laptop en gameconsole. Dat blijkt uit het jaarlijkse Iene Miene Media-onderzoek van Netwerk Mediawijsheid. Televisie blijft het meest gebruikt, gevolgd door de tablet en de smartphone. Daarmee zijn digitale media voor veel jonge kinderen een vast onderdeel van het dagelijks leven, vaak met meerdere apparaten verspreid over de dag. Dr. Peter Nikken, emeritus lector Jeugd & Media: *“Het gaat allang niet meer om één schermmoment, maar om een optelsom van allerlei digitale media-momenten die zich gedurende de dag opstapelen, zoals een filmpje tussendoor, een spelletje op de tablet, en televisiekijken. Die veelheid maakt het voor opvoeders ingewikkeld om grip te houden, met als gevolg dat de landelijke Richtlijn voor schermtijd vaak wordt overschreden.”* Het onderzoek verschijnt jaarlijks bij de start van de Media Ukkie Dagen.

Meerdere schermen, verschillende effecten

Gemiddeld gebruiken jonge kinderen iets meer dan twee apparaten gedurende de dag, maar een aanzienlijke groep gebruikt er veel meer. Experts maken zich vooral zorgen over digitale apparaten die dichtbij het lichaam gebruikt worden, zoals touchscreens. Zo kan veelvuldig gebruik van smartphones en tablets bijziendheid versterken. Ook kan het gebruik van oortjes of koptelefoons leiden tot gehoorproblemen. ‘Dichtbij-apparaten’ nodigen ook eerder uit tot stilzitten dan bijvoorbeeld televisiekijken.

Dr. Anouk Tuijnman, senior onderzoeker bij het Trimbos-instituut: *“Het soort apparaat doet er echt toe. Het gebruik van een tablet of smartphone gebeurt vaak alleen en is lastiger voor ouders om te begeleiden. Samen televisiekijken op afstand verdient daarom de voorkeur boven het individuele gebruik van “dichtbij-apparaten”, zoals tablets en smartphones.”*

Landelijke Richtlijn Gezond Schermgebruik

Jonge kinderen besteden gemiddeld bijna twee uur per dag aan digitale media. De daadwerkelijke schermtijd komt neer op ongeveer 102 minuten per dag. Alleen al aan televisie en (korte) video’s besteden kinderen tot en met 2 jaar circa een uur per dag, en kinderen van 3–4 en 5–6 jaar ongeveer anderhalf uur per dag. Dat ligt ruim boven de landelijke Richtlijn Gezond Schermgebruik. Deze adviseert om kinderen tot 2 jaar bij voorkeur geen scherm te laten gebruiken, kinderen tot 4 jaar maximaal een half uur per dag en kinderen tot 8 jaar niet meer dan een uur per dag. In de praktijk overschrijden jonge kinderen deze aanbevelingen dus vaak al met televisiekijken en filmpjes streamen, nog los van ander gebruik op tablets, smartphones en spelcomputers.

Dr. Tuijnman: *“De cijfers liggen waarschijnlijk nog hoger, omdat kinderen ook buitenshuis met media in aanraking komen, zoals bij de opvang, op school of bij familie. Dat onderstreept hoe belangrijk het is dat ouders goed kijken naar wanneer, waarom en hoelang ze hun kind digitale media laten gebruiken. De landelijke Richtlijn Gezond Schermgebruik kan ze daar bij helpen..”*

Begeleiding mediagebruik

Naast de hoeveelheid tijd speelt vooral de manier waarop media worden gebruikt een belangrijke rol. Ongeveer de helft van de kinderen gebruikt digitale media meestal alleen of met leeftijdsgenoten, en niet samen met een opvoeder. Dr. Nikken: *“Juist bij jonge kinderen maakt het uit hoe en met wie ze media gebruiken: samen kijken, uitleg geven en meedoen helpt hen beter te begrijpen wat ze zien. Kinderen leren sociale vaardigheden, taal en begrip niet van een scherm op zich, maar van de interactie eromheen; als ze vooral alleen kijken of spelen, missen ze een belangrijk deel van die ontwikkeling.”*

Voor veel opvoeders is mediagebruik een praktisch onderdeel van de dagelijkse routine: bijna driekwart van de opvoeders zet digitale media in om hun kind een moment voor zichzelf te geven, en ongeveer twee derde zodat zij zelf iets kunnen doen of even kunnen rusten. Dat betekent dat mediagebruik vaak plaatsvindt zonder actieve begeleiding. Dr. Nikken: *“Op zich is dat wel begrijpelijk. Opvoeders zijn druk en schermen zijn makkelijk beschikbaar. Maar juist op jonge leeftijd hebben kinderen begeleiding nodig. Zonder die begeleiding blijft mediagebruik vooral passief. Laat kinderen daarom liever iets anders zelfstandig doen, zoals tekenen of met autootjes spelen, of laat ze bijvoorbeeld helpen bij het koken.”*

Opvoeders zoeken houvast

Veel opvoeders geven aan dat ze mediaopvoeding goed aankunnen, maar in de praktijk blijkt dat niet altijd eenvoudig. Ruim een op de tien geeft aan moeite te hebben met het volhouden van afspraken of het geven van uitleg, en een kwart heeft moeite met hun eigen voorbeeldgedrag. Ouders willen grip houden op het mediagebruik van hun kind, maar missen concrete handvatten of zijn zich er niet van bewust dat deze er zijn. Hier ligt een belangrijke opdracht voor Netwerk Mediawijsheid en voor de vele instanties die ouders en kinderen kunnen ondersteunen, zoals bibliotheken, de basisschool en kinderopvang, consultatiebureaus en ook de kraamzorg.

Met het Opgavenetwerk ‘Opvoeding in Digitale Balans’ maakt Netwerk Mediawijsheid zich hard voor gezond schermgebruik. Met partners als onder andere GGD GHOR Nederland, Trimbos-instituut, gro-up, NICAM, Nederlands Jeugdinstituut, KB, nationale bibliotheek zet dit netwerk zich in voor mediaopvoeding en sinds 2025 voor de implementatie van de Richtlijn Gezond Schermgebruik.

Over het Iene Miene Media onderzoek 2026

[Iene Miene Media](#) is een jaarlijks kwantitatief onderzoek naar het mediagebruik in gezinnen met kinderen van 0 t/m 6 jaar en is onderdeel van de [Media Ukkie Dagen](#). Het onderzoek is uitgevoerd door Highberg in opdracht van Netwerk Mediawijsheid, met een online vragenlijst, verspreid via de panels van No Ties en een externe partner. Het veldwerk liep van 31 januari tot en met 26 februari 2026. In totaal namen 1.017 opvoeders deel. De resultaten zijn representatief voor Nederlandse gezinnen met jonge kinderen en gewogen naar leeftijd van het kind, Nielsen-regio en opleidingsniveau van de opvoeders.

Media Ukkie Dagen: kleuren, kijken, kletsen

In de eerste levensjaren leren kinderen praten, lopen en de wereld ontdekken en groeien ze ook op met digitale media. Dat maakt mediagebruik voor opvoeders soms lastig: wat is geschikt en hoe maak je dit samen leuk en leerzaam? Daarom organiseert Netwerk Mediawijsheid van 10 t/m 17 april 2026 de Media Ukkie Dagen, met een focus op het mediawijs opvoeden van kinderen van 0 t/m 6 jaar. Opvoeders

en professionals krijgen inspiratie, tips, tools en materialen om bewust met media om te gaan. Het thema dit jaar is 'kleuren, kijken, kletsen': samen media beleven, bespreken en ervan leren. Door het hele land worden activiteiten georganiseerd in onder meer bibliotheken, scholen, kinderopvang en buurthuizen. Voor meer informatie: www.mediaukkie dagen.nl



[Kind kijkt tablet _ Media Ukkie Dagen 2026.jpg](#)

4.36 MB



[Logo Media Ukkie Dagen 2026.jpg](#)

238.86 KB



[lene Miene Media-onderzoek 2026.pdf](#)

5.65 MB

Netwerk Mediawijsheid heeft de missie: 'Nederland mediawijs'. Met meer dan 1000 aangesloten organisaties, bedrijven, zelfstandig professionals en instellingen werkt het netwerk aan een Nederland waarin iedereen mediawijs is - of bezig is dat te worden. Want mensen die mediawijs zijn, kunnen zich gemakkelijker en zekerder bewegen in een samenleving waarin (online) media een steeds grotere rol spelen.

Birgitte van Boven

(Freelance) PR & Communicatie

birgitte@prvanboven.com

06-33972220

Netwerk Mediawijsheid

Media Parkboulevard 1

1217WE Hilversum

www.netwerkmediawijsheid.nl

Geen berichten meer ontvangen van ons? [Klik hier](#)