

24 maart 2023

Officiële richtlijnen mediagebruik voor kinderen van 0 t/m 6 jaar steeds meer overschreden

Zorgen om ontwikkeling van jonge kinderen door overmatig en zittend mediagebruik



Een op de vier ouders van 0- en 1-jarigen geeft aan dat hun kind minstens 2 uur per dag aan beeldschermen besteedt. Gemiddeld besteden jonge kinderen tot en met 6 jaar 100 minuten per dag aan digitale media, met name op tablet, telefoon of televisiescherm. Dit blijkt uit een [verdiepend onderzoek](#) van Netwerk Mediawijsheid dat is uitgebracht tijdens de [Media Ukkie Dagen](#). Hieruit komt ook naar voren dat digitaal mediagebruik vaak samengaat met stilzitten en dat dit toeneemt als kinderen ouder worden. Het huidige mediagebruik bij jonge kinderen is aanzienlijk meer dan dat de World Health Organisation (WHO) adviseert. Volgens deze officiële richtlijnen zouden kinderen tot 2 jaar geen

schermtijd moeten hebben en kinderen tot 5 jaar maximaal 1 uur per dag. “In voorgaande jaren hebben we al vaker een toename gezien van dagelijkse schermtijd bij jonge kinderen en dat lijkt zich nu wederom voort te zetten met nog eens 7 minuten erbij ten opzichte van 2022. Dat is zorgelijk, want overmatig gebruik van digitale media en te weinig beweging op jonge leeftijd kan slaap en taalontwikkeling negatief beïnvloeden en overgewicht en bijziendheid in de hand werken”, aldus onderzoeker lector dr. Peter Nikken van hogeschool Windesheim.

Toename stilzitten naarmate kinderen ouder worden

[Mediaopvoeding](#) is onderdeel van de algemene opvoeding en houdt daarom idealiter ook rekening met wat kinderen doen zonder media, zoals voldoende bewegen. Beweging is essentieel voor de gezondheid en ontwikkeling van jonge kinderen. Verdiepend onderzoek van Netwerk Mediawijsheid in samenwerking met het Trimbos-instituut en hogeschool Windesheim wijst echter uit dat mediagebruik bij jonge kinderen vaak samengaat met stilzitten. Hoe ouder kinderen worden, hoe meer dat toeneemt. Dat is zorgelijk, met name voor kleuters, die op school ook al vaker op vaste momenten zitten.

Ook geeft een op de vijf ouders aan dat hun kind minimaal één keer per dag meer dan 60 minuten zittende activiteiten doet. Het in 2022 gelanceerde [beweegadvies](#) voor 0-4 jarigen adviseert juist om jonge kinderen geen lange periodes stil te laten zitten, ze niet langer dan 60 minuten in hun bewegingsvrijheid te beperken en mediagebruik te matigen en aan te passen op hun leeftijd. Uit dit onderzoek blijkt inderdaad dat activiteiten met een telefoon en gamen bij jonge kinderen grotendeels zittend plaatsvinden. Echter zien we ook dat een kwart van de kinderen tussen de 0 en 6 jaar in beweging is tijdens het kijken van televisie en de helft van jonge kinderen als ze luisteren naar muziek of podcasts.

“We zien dat jonge kinderen steeds vaker gebruik maken van digitale media. Elk jaar is er een toename, ook bij de allerjongsten. Een op de vijf peuters maakt zelfs meer dan drie uur per dag gebruik van digitale media. We zien dat veel digitale media activiteiten zittend plaatsvinden. Dat is wel afhankelijk van de activiteit en de leeftijd. Sommige digitale media activiteiten stimuleren beweging en sommige kinderen zijn van nature meer actief. Echter, hoe ouder kinderen worden, hoe minder ze dingen in beweging doen, terwijl beweging juist essentieel is voor een goede ontwikkeling en gezondheid. Daarom is het belangrijk dat ouders hun kinderen helpen een goede balans te maken tussen stilzitten en bewegen, ook als ze gebruikmaken van digitale media”, aldus wetenschappelijk onderzoeker Anouk Tuijnman van het Trimbos-instituut. Kleine aanpassingen in het mediagebruik kunnen al een groot effect hebben en kunnen nadelige gevolgen beperken. Netwerk Mediawijsheid heeft daarom met experts [10 tips](#) ontwikkeld die eenvoudig en direct toe te passen zijn om bewegen met media te stimuleren en balans te creëren.

Ouders bewust van voorbeeldrol, maar ook zorgen

Een overgroot deel van de ouders, bijna 80%, is tevreden over de balans van slapen, bewegen en zitten bij hun kind. Ouders hebben hierin een belangrijke voorbeeldrol, zowel op het gebied van beweging als gebruik van digitale media. Meer dan de helft van de ouders in dit onderzoek is zich bewust van deze rol. Tegelijkertijd geeft bijna de helft van de ouders aan dat ze het moeilijk vinden om het goede voorbeeld te geven, door bijvoorbeeld niet te veel op hun telefoon te zitten. *“Het is aan de ouders om bewuste keuzes te maken in de balans tussen stilzitten en bewegen. Daarbij kunnen ouders kijken naar waarom ze media op dat moment inzetten: om even een momentje van rust te bieden, of om het kind plezier te laten hebben. En of het mogelijk is om dat in beweging te doen. Belangrijk daarbij is om afwisseling te stimuleren, 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. Dat digitale media onderdeel zijn van het dagelijks leven, daar kunnen we niet meer omheen, maar we kunnen wel kijken naar hoe, wanneer en hoe lang jonge kinderen er gebruik van maken”*, aldus onderzoeker Anouk Tuijnman.

Over het verdiepend Iene Miene Media onderzoek 2023

[Iene Miene Media](#) is een jaarlijks herhaald kwantitatief onderzoek naar het mediagebruik in gezinnen met jonge kinderen van 0 t/m 6 jaar en is een onderdeel van de [Media Ukkie Dagen](#). Dit jaar is er gekozen voor een verdiepend onderzoek. 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 heeft plaatsgevonden tussen 20 en 26 februari 2023. Het onderzoek is uitgevoerd in opdracht van Netwerk Mediawijsheid in samenwerking met dr. Peter Nikken, lector Jeugd & Media bij Hogeschool Windesheim, wetenschappelijk onderzoeker Anouk Tuijnman van het Trimbos-instituut en met advies van Kenniscentrum Sport & Bewegen, uitgevoerd door onderzoeksbureau No Ties.

Media Ukkie Dagen: hoe kinderen bewegen met media

Media zijn niet meer weg te denken uit de opvoeding. Daarom organiseert Netwerk Mediawijsheid de Media Ukkie Dagen waarbij stilgestaan wordt bij mediawijsheid in de opvoeding van kinderen van 0 t/m 6 jaar. Dit jaar is het thema ‘Balans: bewegen met media’. In een wereld waarin media een belangrijke rol speelt, met alle voor- en nadelen die daarbij komen kijken, wil Netwerk Mediawijsheid ouders en professionals handvatten bieden om slimmer, gezonder en beter gebruik te maken van media in de opvoeding. Kleine aanpassingen in de opvoeding kunnen al een groot effect hebben en kunnen nadelige gevolgen beperken. Netwerk Mediawijsheid heeft met experts 10 tips ontwikkeld die thuis eenvoudig en direct toe te passen zijn. Bekijk de tips [hier](#).

Voor meer informatie over de campagne en de (gratis) activiteiten:

www.mediaukkiedagen.nl



[Logo Media Ukkie Dagen.png](#)

150.75 KB



[Moeder en zoon kijken samen op tablet - Netwerk Mediawijsheid.jpg](#)

513.67 KB

Netwerk Mediawijsheid bestaat dit jaar 15 jaar en heeft zich ontwikkeld tot een groot en flexibel netwerk dat met vooruitziende blik weet in te spelen op de meest urgente vraagstukken die spelen in het veranderende medialandschap en de samenleving. www.netwerkmediawijsheid.nl/jubileum

Birgitte van Boven

birgitte@prvanboven.com

06-33972220

Netwerk Mediawijsheid

Media Parkboulevard 1

1217WE Hilversum

www.mediaukkie-dagen.nl

www.netwerkmediawijsheid.nl

www.mediawijsheid.nl

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