

Jij en je gezondheid

PO – PGO 10



2020-2021

Juli 2020
In beheer van team JEJG

Onderwerp	Screeningslijst	Boodschappen
Hoe gaat het met uw kind?	KidScreen-10	Nee
In gesprek over uw kind?	FREQ	Nee
Hoe beleeft u de opvoeding?	OBVL-K	Ja
Zindelijkheid	FREQ	Ja
Buikpijn	FREQ	Ja
Sociaal gedrag	ABSQ-15	Nee
Angstig en verlegen gedrag	BIQ-SF	Ja
Slapen	KSDL	Ja
Nare gebeurtenissen	CRIS-13	Ja
Tanden	FREQ	Ja
Voeding	FREQ	Ja
Bewegen	FREQ	Ja
Meeroken	FREQ	Ja

Algemene uitgangspunten

Vaste opzet

De boodschappen worden per onderwerp volgens een vast format opgesteld:

1. Uitslag met advies (key message) als lopende tekst
2. Tips
3. Meer informatie

We houden de boodschappen zo kort mogelijk.

Uitgangspunten taalniveau

Er wordt zoveel mogelijk aangesloten bij de schrijfstijl voor laaggeletterden.

1. Elke zin begint op een nieuwe regel.
2. Regelaafstand 1,3.
3. Lettertype grootte minimaal 12 punten.
4. Geen vragen in de tekst.
5. Tekst zo simpel mogelijk.

Elk onderwerp heeft een groene boodschap

Bij incompleet antwoord een blauwe boodschap

De ouder krijgt alleen een algemene boodschap en "meer informatie".

Verwijzing naar Groeigids.nl

We verwijzen zoveel mogelijk naar www.groeigids.nl.

- Er wordt naar het specifieke webblad doorgelinkt, bijvoorbeeld: <https://www.groeigids.nl/groei-info/basisschoolkind/gezondheid-en-voeding/voeding>. In de boodschap is alleen het onderwerp te zien en niet de hele link.
- Bij een groene score wordt in principe ook het kopje 'Meer informatie' geboden. Bij enkele onderwerpen is dit niet het geval omdat het raar aanvoelt om ouders met geen enkel probleem te verwijzen naar meer informatie.

Om een van volgende redenen kan naar een andere website worden doorgelinkt:

1. Op groeigids staat minder informatie over het desbetreffende onderwerp dan op gespecialiseerde websites.
2. Er wordt verwezen naar een online hulpprogramma.

Woordkeus

We kiezen voor de term jeugdarts / jeugdverpleegkundige. Dit is de term die ook bij ouders bekend is.

Zindelijkheid (FREQ)

Score Groen

Uw kind heeft geen last van bedplassen.
Dat is fijn.

Lees meer over [bedplassen](#).

Score Oranje

Uw kind heeft last van bedplassen.
Dat kan vervelend zijn.
Misschien durft uw kind hierdoor niet bij een vriendje of vriendinnetje te logeren.

Gesprek

U hebt thuis een brief gekregen.
Soms nodigen wij u en uw kind uit voor een gesprek.
Samen kijken we naar de gezondheid en ontwikkeling van uw kind.
Ook kunt u vragen stellen.
In de brief staat ook hoe u zelf een afspraak maakt voor een gesprek.

Lees meer over [bedplassen](#).

Score Rood

Uw kind heeft last van bedplassen.
Dat kan vervelend zijn.
Misschien durft uw kind hierdoor niet bij een vriendje of vriendinnetje te logeren.

Gesprek

U hebt thuis een brief gekregen.
Soms nodigen wij u en uw kind uit voor een gesprek.
Samen kijken we naar de gezondheid en ontwikkeling van uw kind.
Ook kunt u vragen stellen.
In de brief staat ook hoe u zelf een afspraak maakt voor een gesprek.

Lees meer over [bedplassen](#).

Score Onbekend

U hebt niet alle vragen ingevuld.

U krijgt [algemene informatie over bedplassen](#).

Gesprek

U hebt thuis een brief gekregen.

Soms nodigen wij u en uw kind uit voor een gesprek.

Samen kijken we naar de gezondheid en ontwikkeling van uw kind.

Ook kunt u vragen stellen.

In de brief staat ook hoe u zelf een afspraak maakt voor een gesprek.

Hoe beleeft u de opvoeding? (OBVL-K)

Score Groen

U vindt dat de opvoeding van uw kind u goed lukt.

Lees meer over [opvoeding](#).

Lees [tips over opvoeding](#).

Bekijk een [filmpje over omgaan met brutaal gedrag](#).

Score Oranje

De opvoeding van uw kind kost u soms moeite.

De perfecte opvoeder bestaat niet.

Gebruik deze tips:

Tips:

- Vertel uw kind wat uw grenzen en regels zijn en wat u verwacht van uw kind.
- Geef het goede voorbeeld. Dit doet u door u ook zelf aan uw grenzen en regels te houden.
- Geef uw kind een compliment als het goed luistert of zich positief gedraagt.
- Spreek uw kind aan als het ongehoorzaam is of zich niet aan de regels houdt.
- Gebruik steeds dezelfde regels.
- Verbied niet teveel. Geef liever aan wat uw kind *wel* mag doen.
- Beperk de regels tot wat u echt belangrijk vindt.

Lees meer over [opvoeding](#).

Lees [tips over opvoeding](#).

Bekijk een [filmpje over omgaan met brutaal gedrag](#).

Gesprek

U hebt thuis een brief gekregen.

Soms nodigen wij u en uw kind uit voor een gesprek.

Samen kijken we naar de gezondheid en ontwikkeling van uw kind.

Ook kunt u vragen stellen.

In de brief staat ook hoe u zelf een afspraak maakt voor een gesprek.

Score Rood

De opvoeding van uw kind kost u soms moeite.

De perfecte opvoeder bestaat niet.

Gebruik deze tips:

Tips:

- Vertel uw kind wat uw grenzen en regels zijn en wat u verwacht van uw kind.
- Geef het goede voorbeeld. Dit doet u door u ook zelf aan uw grenzen en regels te houden.
- Geef uw kind een compliment als het goed luistert of zich positief gedraagt.
- Spreek uw kind aan als het ongehoorzaam is of zich niet aan de regels houdt.
- Gebruik steeds dezelfde regels.
- Verbied niet teveel. Geef liever aan wat uw kind *wel* mag doen.
- Beperk de regels tot wat u echt belangrijk vindt.

Lees meer over [opvoeding](#).

Lees [tips over opvoeding](#).

Bekijk een [filmpje over omgaan met brutaal gedrag](#).

Gesprek

U hebt thuis een brief gekregen.

Soms nodigen wij u en uw kind uit voor een gesprek.

Samen kijken we naar de gezondheid en ontwikkeling van uw kind.

Ook kunt u vragen stellen.

In de brief staat ook hoe u zelf een afspraak maakt voor een gesprek.

[Score Onbekend](#)

U hebt niet alle vragen ingevuld.

U krijgt algemene informatie.

De perfecte opvoeder bestaat niet.

Gebruik deze tips:

Tips:

- Vertel uw kind wat uw grenzen en regels zijn en wat u verwacht van uw kind.
- Geef het goede voorbeeld. Dit doet u door u ook zelf aan uw grenzen en regels te houden.
- Geef uw kind een compliment als het goed luistert of zich positief gedraagt.
- Spreek uw kind aan als het ongehoorzaam is of zich niet aan de regels houdt.
- Gebruik steeds dezelfde regels.
- Verbied niet teveel. Geef liever aan wat uw kind *wel* mag doen.
- Beperk de regels tot wat u echt belangrijk vindt.

Lees meer over [opvoeding](#).

Lees [tips over opvoeding](#).

Bekijk een [filmpje over omgaan met brutaal gedrag](#).

Gesprek

U hebt thuis een brief gekregen.

Soms nodigen wij u en uw kind uit voor een gesprek.

Samen kijken we naar de gezondheid en ontwikkeling van uw kind.

Ook kunt u vragen stellen.

In de brief staat ook hoe u zelf een afspraak maakt voor een gesprek.

Buikpijn (FREQ)

Score Groen

Uw kind heeft geen last van buikpijn.
Dat is fijn.

Lees meer over [buikpijn](#).

Score Oranje

Uw kind heeft last van buikpijn.
Buikpijn is vervelend.
Soms kan een kind door de buikpijn niet naar school.
Meestal heeft een kind niets ergs.
Dan is de buik een plek die af en toe pijn doet.
Kinderen kunnen buikpijn krijgen door spanningen, problemen of onrust op school of in het gezin.

Let als ouder hierop:

- Buikpijn rond de navel komt vaak door spanning.
- Ga naar de huisarts als uw kind ook andere klachten heeft.
Bijvoorbeeld koorts, diarree, moeite met poepen of bloed bij de poep.

Lees meer over [buikpijn](#).

Gesprek

U hebt thuis een brief gekregen.
Soms nodigen wij u en uw kind uit voor een gesprek.
Samen kijken we naar de gezondheid en ontwikkeling van uw kind.
Ook kunt u vragen stellen.
In de brief staat ook hoe u zelf een afspraak maakt voor een gesprek.

Score Rood

Uw kind heeft last van buikpijn.

Buikpijn is vervelend.

Soms kan een kind door de buikpijn niet naar school.

Meestal heeft een kind niets ergs.

Dan is de buik een plek die af en toe pijn doet.

Kinderen kunnen buikpijn krijgen door spanningen, problemen of onrust op school of in het gezin.

Let als ouder hierop:

- Buikpijn rond de navel komt vaak door spanning.
- Ga naar de huisarts als uw kind ook andere klachten heeft.
Bijvoorbeeld koorts, diarree, moeite met poepen of bloed bij de poep.

Lees meer over [buikpijn](#).

Gesprek

U hebt thuis een brief gekregen.

Soms nodigen wij u en uw kind uit voor een gesprek.

Samen kijken we naar de gezondheid en ontwikkeling van uw kind.

Ook kunt u vragen stellen.

In de brief staat ook hoe u zelf een afspraak maakt voor een gesprek.

Score Onbekend

U hebt niet alle vragen ingevuld.

U krijgt [algemene informatie over buikpijn](#).

Buikpijn is vervelend.

Soms kan een kind door de buikpijn niet naar school.

Meestal heeft een kind niets ergs.

Dan is de buik een plek die af en toe pijn doet.

Kinderen kunnen buikpijn krijgen door spanningen, problemen of onrust op school of in het gezin.

Gesprek

U hebt thuis een brief gekregen.

Soms nodigen wij u en uw kind uit voor een gesprek.

Samen kijken we naar de gezondheid en ontwikkeling van uw kind.

Ook kunt u vragen stellen.

In de brief staat ook hoe u zelf een afspraak maakt voor een gesprek.

Angstig en verlegen gedrag (BIQ-SF)

Score Groen

Uw kind heeft geen last van angstig of verlegen gedrag.
Dat is fijn.

Meer informatie

Lees meer over [angstig en verlegen gedrag](#).

Score Oranje

Uw kind voelt zich wel eens angstig en verlegen.
Dat komt vaak voor bij kinderen.
Veel kinderen groeien er weer overheen.
Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Maak het onbekende bekend.
Vertel bijvoorbeeld waar jullie heen gaan en wie daar is.
- Geef uw kind een compliment als het dappere acties onderneemt.
- Praat met iemand op school als u merkt dat uw kind andere kinderen uw kind pesten.

Lees meer over [angstig en verlegen gedrag](#).

Gesprek

U hebt thuis een brief gekregen.
Soms nodigen wij u en uw kind uit voor een gesprek.
Samen kijken we naar de gezondheid en ontwikkeling van uw kind.
Ook kunt u vragen stellen.
In de brief staat ook hoe u zelf een afspraak maakt voor een gesprek.

Score Rood

Uw kind voelt zich angstig en verlegen.
Dat komt vaak voor bij kinderen.
Veel kinderen groeien er weer overheen.
Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Maak het onbekende bekend.
Vertel bijvoorbeeld waar jullie heen gaan en wie daar is.
- Geef uw kind een compliment als het dappere acties onderneemt.
- Praat met iemand op school als u merkt dat uw kind andere kinderen uw kind pesten.

Lees meer over [angstig en verlegen gedrag](#).

Gesprek

U hebt thuis een brief gekregen.
Soms nodigen wij u en uw kind uit voor een gesprek.
Samen kijken we naar de gezondheid en ontwikkeling van uw kind.
Ook kunt u vragen stellen.
In de brief staat ook hoe u zelf een afspraak maakt voor een gesprek.

Score Onbekend

U hebt niet alle vragen ingevuld.
U krijgt [algemene informatie over angstig en verlegen gedrag](#).

Gesprek

U hebt thuis een brief gekregen.
Soms nodigen wij u en uw kind uit voor een gesprek.
Samen kijken we naar de gezondheid en ontwikkeling van uw kind.
Ook kunt u vragen stellen.
In de brief staat ook hoe u zelf een afspraak maakt voor een gesprek.

Nare gebeurtenissen (CRIES-8)

Score Groen

Uw kind heeft geen nare gebeurtenis meegemaakt of heeft er geen last meer van.
Dat is fijn.

Score Oranje

Uw kind heeft een nare gebeurtenis meegemaakt en heeft daar soms last van.
Vaak worden de nare gevoelens vanzelf minder.
Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Praat zo open mogelijk met uw kind.
- Maak uw kind duidelijk dat het goed is om verdriet te uiten.
- Geef uw kind de ruimte voor verdriet.
- Wees optimistisch.
Laat uw kind zien wat wel goed gaat in het dagelijks leven.
- Soms worden de nare gevoelens sterker.
Dan verwijst de jeugdarts of jeugdverpleegkundige u en uw kind naar de juiste hulp.

Gesprek

U hebt thuis een brief gekregen.

Soms nodigen wij u en uw kind uit voor een gesprek.

Samen kijken we naar de gezondheid en ontwikkeling van uw kind.

Ook kunt u vragen stellen.

In de brief staat ook hoe u zelf een afspraak maakt voor een gesprek.

Score Rood

Uw kind heeft een nare gebeurtenis meegemaakt en heeft daar soms last van.
Vaak worden de nare gevoelens vanzelf minder.
Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Praat zo open mogelijk met uw kind.
- Maak uw kind duidelijk dat het goed is om verdriet te uiten.
- Geef uw kind de ruimte voor verdriet.
- Wees optimistisch.
Laat uw kind zien wat wel goed gaat in het dagelijks leven.
- Soms worden de nare gevoelens sterker.
Dan verwijst de jeugdarts of jeugdverpleegkundige u en uw kind naar de juiste hulp.

Gesprek

U hebt thuis een brief gekregen.
Soms nodigen wij u en uw kind uit voor een gesprek.
Samen kijken we naar de gezondheid en ontwikkeling van uw kind.
Ook kunt u vragen stellen.
In de brief staat ook hoe u zelf een afspraak maakt voor een gesprek.

Score Onbekend

U hebt niet alle vragen ingevuld.
We weten niet of uw kind een ingrijpende gebeurtenis heeft meegemaakt en daar last van heeft.

Gesprek

U hebt thuis een brief gekregen.
Soms nodigen wij u en uw kind uit voor een gesprek.
Samen kijken we naar de gezondheid en ontwikkeling van uw kind.
Ook kunt u vragen stellen.
In de brief staat ook hoe u zelf een afspraak maakt voor een gesprek.

Slapen (KSDL)

Score Groen

Uw kind slaapt goed.

Lees meer over [slapen](#).

Score Rood

Uw kind heeft wel eens problemen met slapen.

Kinderen hebben genoeg slaap nodig.

Zo groeien ze goed en hebben ze overdag genoeg energie.

Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Maak duidelijke afspraken wanneer uw kind gaat slapen.
Spreek uw kind aan als het zich niet aan de regels houdt.
- Zorg voor een rustige en veilige plaats om te slapen.
- Zorg dat de slaapkamer van uw kind een goede temperatuur heeft.
De ideale temperatuur ligt tussen de 16 en 18 graden.
- Zorg dat de slaapkamer van uw kind donker genoeg is.

Lees meer over [slapen](#).

Gesprek

U hebt thuis een brief gekregen.

Soms nodigen wij u en uw kind uit voor een gesprek.

Samen kijken we naar de gezondheid en ontwikkeling van uw kind.

Ook kunt u vragen stellen.

In de brief staat ook hoe u zelf een afspraak maakt voor een gesprek.

Score Onbekend

U hebt niet alle vragen ingevuld.

U krijgt daarom [algemene informatie over slapen](#).

Gesprek

U hebt thuis een brief gekregen.

Soms nodigen wij u en uw kind uit voor een gesprek.

Samen kijken we naar de gezondheid en ontwikkeling van uw kind.

Ook kunt u vragen stellen.

In de brief staat ook hoe u zelf een afspraak maakt voor een gesprek.

Tanden (FREQ)

Score Groen

Uw kind poetst 2 keer per dag of vaker de tanden.

En uw kind gaat 1 keer per jaar of vaker naar de tandarts.

Dat is goed!

Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Laat uw kind 2 keer per dag tandenpoetsen: na het ontbijt en voor het slapen gaan.
- Laat uw kind tandpasta met fluoride en een zachte tandenborstel gebruiken.
- Vervang de borstel om de 3 maanden of als de haren uit elkaar gaan staan.
- Laat uw kind niet vaker dan 7 keer per dag iets eten of drinken. Water of thee drinken zonder suiker kan vaker.

Lees meer over [een gezond gebit](#).

Lees meer over [tandenpoetsen](#).

Score Oranje 1 (boodschap tandarts)

Uw kind gaat niet regelmatig naar de tandarts.

Ons advies: ga 1 keer per jaar of vaker met uw kind naar de tandarts.

Tot en met 18 jaar is de tandarts gratis.

Uw kind poetst 2 keer per dag of vaker de tanden.

Dat is goed!

Vind een tandarts

Lees meer over [een gezond gebit](#).

Lees meer over [tandenpoetsen](#).

Score Oranje 2 (boodschap poetsen)

Uw kind gaat 1 keer per jaar of vaker naar de tandarts.

Dat is goed!

Uw kind poetst minder dan 2 keer per dag de tanden.

Tandenpoetsen is heel belangrijk.

Niet alleen voor het melkgebit, maar ook voor het blijvende gebit.

Tandenpoetsen is goed voor de tanden en het tandvlees.

Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Laat uw kind 2 keer per dag tandenpoetsen: na het ontbijt en voor het slapen gaan.
- Laat uw kind tandpasta met fluoride en een zachte tandenborstel gebruiken.
- Vervang de borstel om de 3 maanden of als de haren uit elkaar gaan staan.
- Laat uw kind niet vaker dan 7 keer per dag iets eten of drinken.
Water of thee drinken zonder suiker kan vaker.

Lees meer over [een gezond gebit](#).

Lees meer over [tandenpoetsen](#).

Score Rood 2 (boodschap poetsen én tandarts)

Uw kind poetst niet 2 keer per dag de tanden.

Tandenpoetsen is heel belangrijk.

Niet alleen voor het melkgebit, maar ook voor het blijvende gebit.

Tandenpoetsen is goed voor de tanden en het tandvlees.

Uw kind gaat niet regelmatig naar de tandarts.

Ons advies: ga 1 keer per jaar of vaker met uw kind naar de tandarts.

Tot en met 18 jaar is de tandarts gratis.

Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Laat uw kind 2 keer per dag tandenpoetsen: na het ontbijt en voor het slapen gaan.
- Laat uw kind tandpasta met fluoride en een zachte tandenborstel gebruiken.
- Vervang de borstel om de 3 maanden of als de haren uit elkaar gaan staan.
- Laat uw kind niet vaker dan 7 keer per dag iets eten of drinken.
Water of thee drinken zonder suiker kan vaker.

Vind een tandarts

Lees meer over [een gezond gebit](#).

Lees meer over [tandenpoetsen](#).

[Score Onbekend](#)

U hebt niet alle vragen ingevuld.

We weten niet hoe vaak uw kind tandenpoetst en of uw kind naar de tandarts gaat.

U krijgt daarom algemene informatie over tandenpoetsen en tandartsbezoek.

Tandenpoetsen is heel belangrijk.

Niet alleen voor het melkgebit, maar ook voor het blijvende gebit.

Tandenpoetsen is goed voor de tanden en het tandvlees.

Ons advies: ga 1 keer per jaar of vaker met uw kind naar de tandarts.

Tot en met 18 jaar is de tandarts gratis.

Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Laat uw kind 2 keer per dag tandenpoetsen: na het ontbijt en voor het slapen gaan.
- Laat uw kind tandpasta met fluoride en een zachte tandenborstel gebruiken.
- Vervang de borstel om de 3 maanden of als de haren uit elkaar gaan staan.
- Laat uw kind niet vaker dan 7 keer per dag iets eten of drinken.
Water of thee drinken zonder suiker kan vaker.
- Neem uw kind minimaal 1 keer per jaar mee naar de tandarts, 2 keer is nog beter.

[Vind een tandarts](#)

Lees meer over [een gezond gebit](#).

Lees meer over [tandenpoetsen](#).

Voeding (FREQ)

Score Groen

Uw kind eet gezond.

Dat is goed!

Uw kind groeit snel.

Het is belangrijk om gezond te eten en te drinken.

Zo groeit uw kind gezond op.

Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Geef uw kind elke dag groente en fruit.
- Geef uw kind water of thee zonder suiker in plaats van zoete dranken. Geef dus liever geen frisdrank, drinkyoghurt, energiedrank of vruchtensap.
- Zorg ervoor dat uw kind elke dag ontbijt.

Lees meer over [gezonde voeding](#).

Lees meer over [moeilijke eters](#).

Score Oranje

Uw kind eet niet erg gezond.

Uw kind groeit snel.

Het is belangrijk om gezond te eten en te drinken.

Zo groeit uw kind gezond op.

Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Geef uw kind elke dag groente en fruit.
- Geef uw kind water of thee zonder suiker in plaats van zoete dranken. Geef dus liever geen frisdrank, drinkyoghurt, energiedrank of vruchtensap.
- Zorg ervoor dat uw kind elke dag ontbijt.

Lees meer over [gezonde voeding](#).

Lees meer over [moeilijke eters](#).

Score Rood

Uw kind eet niet erg gezond.

Uw kind groeit snel.

Het is belangrijk om gezond te eten en te drinken.

Zo groeit uw kind gezond op.

Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Geef uw kind elke dag groente en fruit.
- Geef uw kind water of thee zonder suiker in plaats van zoete dranken. Geef dus liever geen frisdrank, drinkyoghurt, energiedrank of vruchtensap.
- Zorg ervoor dat uw kind elke dag ontbijt.

Lees meer over [gezonde voeding](#).

Lees meer over [moeilijke eters](#).

[Score Onbekend](#)

U hebt niet alle vragen ingevuld.

U krijgt daarom [algemene informatie over gezonde voeding](#).

Uw kind groeit snel.

Het is belangrijk om gezond te eten en te drinken.

Zo groeit uw kind gezond op.

Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Geef uw kind elke dag groente en fruit.
- Geef uw kind water of thee zonder suiker in plaats van zoete dranken.
Geef dus liever geen frisdrank, drinkyoghurt, energiedrank of vruchtensap.
- Zorg ervoor dat uw kind elke dag ontbijt.

Lees meer over [moeilijke eters](#).

Bewegen (FREQ)

Bewegen

Score Groen

Uw kind beweegt vaak.

Dat is goed!

Bewegen is goed voor de gezondheid, de ontwikkeling en het gewicht van uw kind.

Bewegen verbetert ook de ademhaling en de bloedsomloop.

Lees meer over [bewegen](#).

Score Oranje

Uw kind beweegt af en toe.

Het is goed om elke dag 1 uur of meer te bewegen.

Bewegen is goed voor de gezondheid, de ontwikkeling en het gewicht van uw kind.

Een goed uithoudingsvermogen zorgt bijvoorbeeld voor een betere weerstand tegen ziekten.

Ook verbetert beweging de ademhaling en de bloedsomloop.

Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Laat uw kind lopend of fietsend naar school gaan.
- Misschien sport uw kind nog niet.
Zoek dan een sport of activiteit die bij hem past en die het leuk vindt.
- Zit uw kind 1 uur achter een beeldscherm, moedig het dan aan te bewegen.

Lees meer over [bewegen](#).

Score Rood

Uw kind beweegt niet erg veel.

Het is goed om elke dag 1 uur of meer te bewegen.

Bewegen is goed voor de gezondheid, de ontwikkeling en het gewicht van uw kind.

Een goed uithoudingsvermogen zorgt bijvoorbeeld voor een betere weerstand tegen ziekten.

Ook verbetert beweging de ademhaling en de bloedsomloop.

Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Laat uw kind lopend of fietsend naar school gaan.
- Misschien sport uw kind nog niet.
Zoek dan een sport of activiteit die bij hem past en die het leuk vindt.
- Zit uw kind 1 uur achter een beeldscherm, moedig het dan aan te bewegen.

Lees meer over [bewegen](#).

[Score Onbekend](#)

U hebt niet alle vragen ingevuld.

U krijgt daarom [algemene informatie over genoeg bewegen](#).

Het is goed om elke dag 1 uur of meer te bewegen.

Bewegen is goed voor de gezondheid, de ontwikkeling en het gewicht van uw kind.

Een goed uithoudingsvermogen zorgt bijvoorbeeld voor een betere weerstand tegen ziekten.

Ook verbetert beweging de ademhaling en de bloedsomloop.

Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Laat uw kind lopend of fietsend naar school gaan.
- Misschien sport uw kind nog niet.
Zoek dan een sport of activiteit die bij hem past en die het leuk vindt.

Lees meer over [bewegen](#).

Gebruik van een beeldscherm

Score Groen

Uw kind zit korter dan 2 uur per dag achter een beeldscherm.
Voorbeelden van een beeldscherm zijn de televisie, computer, tablet of smartphone.
Dat is goed!

Lees meer over [gebruik van een beeldscherm bij kinderen](#).

Score Rood

Uw kind zit langer dan 2 uur per dag achter een beeldscherm.
Voorbeelden van beeldschermen zijn een televisie, computer, tablet of smartphone.
Spreek met uw kind af hoe lang het een beeldscherm mag gebruiken.
Zo zorgt u ervoor dat uw kind ook genoeg beweging krijgt.
Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Spreek vaste momenten af dat uw kind een beeldscherm mag gebruiken.
Dit helpt discussies hierover voorkomen.
- Zorg dat uw kind minimaal 1,5 uur voor bedtijd stopt met het gebruik van een beeldscherm.
Zo voorkomt u dat uw kind moeilijk in slaap valt.
- Geef uw kind geen eigen televisie of tablet.
- Gebruik een beeldscherm samen met uw kind.
Zo kunt u uw kind uitleg geven.

Lees meer over [gebruik van een beeldscherm bij kinderen](#).

Score Onbekend

U hebt niet alle vragen ingevuld.
U krijgt daarom [algemene informatie over gebruik van een beeldscherm](#).

Tips:

- Spreek vaste momenten af dat uw kind een beeldscherm mag gebruiken.
Dit helpt discussies hierover voorkomen.
- Zorg dat uw kind minimaal 1,5 uur voor bedtijd stopt met gebruik van een beeldscherm.
Zo voorkomt u dat uw kind moeilijk in slaap valt.
- Geef uw kind geen eigen televisie of tablet.
- Gebruik een beeldscherm samen met uw kind.
Zo kunt u uw kind uitleg geven.

Meeroken (FREQ)

Score Groen

Er rookt nooit of bijna nooit iemand waar uw kind bij is.
Dat is goed.

Lees meer over [meeroken](#).

Score Oranje

Er rookt wel eens iemand waar uw kind bij is.
De meeste ouders zorgen voor een rookvrije omgeving voor hun kind.
Want kinderen die meeroken, hebben meer kans op ernstige klachten.
Bijvoorbeeld astma, oorontsteking, hoesten, benauwdheid en hersenvliesontsteking.
Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Zorg voor een rookvrij huis.
In huis blijft rook namelijk lang hangen en trekt in kleding en meubels.
Hier hebben kinderen nog lang last van.
- Zorg voor een rookvrije omgeving voor uw kind.

Lees meer over [meeroken](#).

Score Rood

Er rookt wel eens iemand waar uw kind bij is.
De meeste ouders zorgen voor een rookvrije omgeving voor hun kind.
Want kinderen die regelmatig meeroken, hebben meer kans op ernstige klachten.
Bijvoorbeeld astma, oorontsteking, hoesten, benauwdheid.
Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Zorg voor een rookvrij huis.
In huis blijft rook namelijk lang hangen en trekt in kleding en meubels.
Hier hebben kinderen nog lang last van.
- Zorg voor een rookvrije omgeving voor uw kind.

Lees meer over [meeroken](#).

[Score Onbekend](#)

U hebt niet alle vragen ingevuld.

U krijgt daarom **algemene informatie over meeroken**.

De meeste ouders zorgen voor een rookvrije omgeving voor hun kind.

Want kinderen die regelmatig meeroken, hebben meer kans op ernstige klachten.

Bijvoorbeeld astma, oorontsteking, hoesten, benauwdheid en hersenvliesontsteking.

Help uw kind met deze tips:

Tips:

- Zorg voor een rookvrij huis.
In huis blijft rook namelijk lang hangen en trekt in kleding en meubels.
Hier hebben kinderen nog lang last van.
- Zorg voor een rookvrije omgeving voor uw kind.