

# *Jij en Je Gezondheid uitslag en tips 2022-2023 PGO 5*

## Inhoudsopgave

Overzicht onderwerpen .....	3
Tabel 1. Overzicht onderwerpen.....	3
Algemene uitgangspunten .....	4
Vaste opzet.....	4
Uitgangspunten taalniveau .....	4
Verwijzing naar Groeigids.nl .....	4
Woordkeus .....	4
Zindelijkheid: Urine-incontinentie overdag en Fecale incontinentie overdag .....	5
Score Groen.....	5
Score Oranje.....	5
Score Rood .....	5
Score Onbekend .....	5
Zindelijkheid: Urine-incontinentie 's nachts .....	5
Score Groen.....	5
Score Oranje.....	5
Score Onbekend .....	5
Hoe beleeft u de opvoeding? (OBVL-K) .....	6
Score Groen.....	6
Score Oranje.....	6
Score Rood .....	7
Score Onbekend .....	7
Armoede .....	8
Score Groen.....	8
Score Oranje.....	8
Score Rood .....	8
Score Onbekend.....	8
Buikpijn .....	8
Score Groen.....	8
Score Oranje.....	9
Score Rood .....	9
Score Onbekend .....	9
Praten en spelen met anderen (AQ-10).....	10
Score Groen.....	10

Score Oranje .....	10
Score Rood .....	10
Score Onbekend .....	10
Angstig en verlegen gedrag (BIQ-SF) .....	10
Score Groen .....	10
Score Oranje .....	11
Score Rood .....	11
Score Onbekend .....	12
Slapen (Parent Proxy Sleep-Related Impairment – SF).....	12
Tanden .....	12
Score Groen.....	12
Score Oranje 1 (boodschap tandarts) .....	13
Score Oranje 2 (boodschap poetsen).....	13
Score Rood (boodschap poetsen én tandarts).....	14
Score Onbekend .....	15
Voeding .....	16
Score Groen.....	16
Score Oranje.....	16
Score Rood .....	17
Score Onbekend .....	17
Bewegen.....	18
Score Groen.....	18
Score Oranje .....	18
Score Rood .....	19
Score Onbekend .....	19
Gebruik van een beeldscherm .....	20
Score Groen.....	20
Score Rood .....	20
Score Onbekend .....	20
Meeroken.....	21
Score Groen.....	21
Score Oranje .....	21
Score Rood .....	21
Score Onbekend .....	22

## Overzicht onderwerpen

Tabel 1. Overzicht onderwerpen

Onderwerp	Screeningslijst	Boodschappen
Hoe gaat het met uw kind?	KidScreen-10	Nee
Hoe beleeft u de opvoeding?	OBVL-K	Ja
Armoede	FREQ	Ja
Zindelijkheid	FREQ	Ja
Buikpijn	FREQ	Ja
Praten en spelen met anderen	AQ-10	Ja
Angstig en verlegen gedrag	BIQ-SF	Ja
Slapen	Parent Proxy Sleep-Related Impairment – SF	Ja
Tanden	FREQ	Ja
Voeding	FREQ	Ja
Bewegen	FREQ	Ja
Meeroken	FREQ	Ja
Vragen over uw kind?	FREQ	Nee

## 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. We houden de boodschappen zo kort mogelijk. Elk onderwerp heeft een groene boodschap. Bij een incompleet antwoord volgt een blauwe boodschap. De ouder krijgt alleen een algemene boodschap en 'meer informatie'.

### Uitgangspunten taalniveau

Er wordt zoveel mogelijk aangesloten bij de schrijfstijl voor laaggeletterden.

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

### Verwijzing naar Groeigids.nl

We verwijzen zoveel mogelijk naar [www.groeigids.nl](http://www.groeigids.nl).

- Er wordt naar het specifieke webblad doorgelinkt, bijvoorbeeld: <https://www.groeigids.nl/groei-info/basischoolkind/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: Urine-incontinentie overdag en Fecale incontinentie overdag

### Score Groen

Uit uw antwoorden blijkt dat uw kind overdag zindelijk is en dus zelf de plas en poep ophoudt.  
Dat is fijn.

Lees meer over [zindelijkheid](#).

### Score Oranje

Uit uw antwoorden blijkt dat uw kind overdag nog niet of niet helemaal zindelijk is.  
Uw kind is zindelijk wanneer het zelf de plas en poep ophoudt.

Lees meer over [zindelijkheid](#).

### Score Rood

Uit uw antwoorden blijkt dat uw kind overdag nog niet of niet helemaal zindelijk is.  
Uw kind is zindelijk wanneer het zelf de plas en poep ophoudt.

Lees meer over [zindelijkheid](#).

### Score Onbekend

U hebt niet alle vragen ingevuld.

U krijgt van ons [algemene informatie over zindelijkheid](#).

## Zindelijkheid: Urine-incontinentie 's nachts

### Score Groen

Uit uw antwoorden blijkt dat uw kind 's nachts zindelijk is en dus zelf de plas ophoudt.  
Dat is fijn.

Lees meer over [zindelijkheid](#).

### Score Oranje

Uit uw antwoorden blijkt dat uw kind 's nachts nog niet of niet helemaal zindelijk is.  
Uw kind is zindelijk wanneer het zelf de plas ophoudt.

Lees meer over [zindelijkheid](#).

### Score Onbekend

U hebt niet alle vragen ingevuld.

U krijgt van ons [algemene informatie over zindelijkheid](#).

## Hoe beleeft u de opvoeding? (OBVL-K)

### Score Groen

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

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](#).

## 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](#).

## Score Onbekend

U hebt niet alle vragen ingevuld.

U krijgt daarom 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](#).

## Armoede

### Score Groen

U geeft aan dat u geen geldzorgen heeft.

Dat is fijn.

Lees meer over [omgaan met weinig geld](#).

### Score Oranje

U geeft aan dat u soms geldzorgen heeft.

#### Tips:

- Bekijk deze [tips voor in en rondom huis](#).
- Start een [aanvraag](#). Voor bijvoorbeeld schoolspullen, zwemles of een andere sport, muziek, theater- of dansles, een uitje of een verjaardagsbox.
- Bekijk deze informatie over [kinderen en geld](#).

Lees meer over [omgaan met weinig geld](#).

### Score Rood

U geeft aan dat u geldzorgen heeft.

#### Tips:

- Bekijk deze [tips voor in en rondom huis](#).
- Start een [aanvraag](#). Voor bijvoorbeeld schoolspullen, zwemles of een andere sport, muziek, theater- of dansles, een uitje of een verjaardagsbox.
- Bekijk deze informatie over [kinderen en geld](#).

Lees meer over [omgaan met weinig geld](#).

### Score Onbekend

U hebt niet alle vragen ingevuld.

U krijgt van ons algemene informatie over [omgaan met weinig geld](#).

## Buikpijn

### 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](#).

## Score Rood

Uw kind heeft last van buikpijn.

Buikpijn is vervelend.

Soms zorgt buikpijn ervoor dat kinderen niet naar school kunnen.

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](#).

## Score Onbekend

U hebt niet alle vragen ingevuld.

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

Buikpijn is vervelend.

Soms zorgt buikpijn ervoor dat kinderen niet naar school kunnen.

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.

## Praten en spelen met anderen (AQ-10)

### Score Groen

Uw kind praat en speelt makkelijk met anderen.

Dat is fijn.

### Score Oranje

Uw kind vindt het wel eens moeilijk om te praten en spelen met anderen.

Help uw kind met deze tips:

#### Tips:

- Geef uw kind het goede voorbeeld door goed te praten en om te gaan met anderen. Laat zien hoe u ruzie oplost.
- Bekijk hoe uw kind zich gedraagt in de omgang met anderen. Zo ziet u wat voor hem of haar lastig is en kunt u daarmee helpen.

### Score Rood

Uw kind vindt het wel eens moeilijk om te praten en spelen met anderen.

Help uw kind met deze tips:

#### Tips:

- Geef uw kind het goede voorbeeld door goed te praten en om te gaan met anderen. Laat zien hoe u ruzie oplost.
- Bekijk hoe uw kind zich gedraagt in de omgang met anderen. Zo ziet u wat voor hem of haar lastig is en kunt u daarbij helpen.

### Score Onbekend

U hebt niet alle vragen ingevuld.

Vindt uw kind het wel eens moeilijk om te praten en spelen met anderen?

Help uw kind met deze tips:

#### Tips:

- Geef uw kind het goede voorbeeld door goed te praten en om te gaan met anderen. Laat zien hoe u ruzie oplost.
- Bekijk hoe uw kind zich gedraagt in de omgang met anderen. Zo ziet u wat voor hem of haar lastig is en kunt u daarbij helpen.

## Angstig en verlegen gedrag (BIQ-SF)

### Score Groen

Uw kind voelt zich niet angstig of verlegen.

Dat is fijn.

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

## Score Oranje

Uw kind voelt zich regelmatig angstig of verlegen.

Dat komt bij meer kinderen voor.

Veel kinderen groeien er weer overheen.

De klachten van uw kind kunnen ook erger worden.

Help uw kind met deze tips:

### Tips:

- Geef uw kind een compliment als het dapper gedrag laat zien.
- Maak het onbekende bekend.  
Vertel bijvoorbeeld waar jullie heen gaan en wie daar is.
- Doe mee aan het Cool Little Kids project.

### Cool Little Kids project

Cool Little Kids kan u helpen om angst en verlegenheid bij uw kind te verminderen.

Wanneer u meedoet krijgt u een gratis oudertraining of een boek.

[Lees meer over het Cool Little Kids project.](#)

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

## Score Rood

Uw kind voelt zich erg angstig of verlegen.

Dat komt bij meer kinderen voor.

Sommige kinderen groeien er weer overheen.

Anderen blijven er last van houden.

Help uw kind met deze tips:

### Tips:

- Geef uw kind een compliment als het dapper gedrag laat zien.
- Maak het onbekende bekend.  
Vertel bijvoorbeeld waar jullie heen gaan en wie daar is.
- Doe mee aan Cool Little Kids project.

### Cool Little Kids project

Cool Little Kids kan u helpen om angst en verlegenheid bij uw kind te verminderen.

Wanneer u meedoet krijgt u een gratis oudertraining of een boek.

[Lees meer over het Cool Little Kids project.](#)

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

## Score Onbekend

U hebt niet alle vragen ingevuld.

U krijgt [algemene informatie over angstig en verlegen gedrag](#).

## Cool Little Kids project

Cool Little Kids kan u helpen om angst en verlegenheid bij uw kind te verminderen.

Wanneer u meedoet krijgt u een gratis oudertraining of een boek.

[Lees meer over het Cool Little Kids project](#).

## Slapen (Parent Proxy Sleep-Related Impairment – SF)

Op dit moment hebben we nog geen afkappunten voor deze vragenlijst. Daarom bieden we ouders algemene informatie aan over slapen op de uitslagpagina.

Wilt u informatie over slapen?

Klik [hier voor algemene informatie over slapen](#)

## Tanden

### Score Groen

U poetst 2 keer per dag of vaker de tanden van uw kind.

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

Dat is goed!

Voor kinderen tot 5 jaar is er peutertandpasta.

Voor kinderen vanaf 5 jaar is elke tandpasta met fluoride goed.

Poets bij kinderen tot 10 jaar 1 keer per dag of vaker de tanden van uw kind na.

Help uw kind met deze tips:

### Tips:

- Poets de tanden het liefst na het ontbijt en vóór het slapengaan.
- Gebruik een zachte tandenborstel.
- 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](#).

Download de Tandenland app via de Play Store (Android) of de App Store (Apple).

### Score Oranje 1 (boodschap tandarts)

Uw kind gaat niet regelmatig naar de tandarts.

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

Tot en met 18 jaar is de tandarts gratis.

U poetst 2 keer per dag of vaker de tanden van uw kind na.

Dat is goed!

Poets 2 keer per dag of vaker per dag de tanden van uw kind na, tot het 10 jaar is.

Voor kinderen tot 5 jaar is er speciale peutertandpasta.

Voor kinderen ouder dan 5 jaar is elke tandpasta met fluoride goed.

#### [Vind een tandarts](#)

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

Lees meer over [tandenpoetsen](#).

Download de Tandenland app via de Play Store (Android) of de App Store (Apple).

### Score Oranje 2 (boodschap poetsen)

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

Dat is goed!

U poetst niet 2 keer per dag de tanden van uw kind na.

Napoetsen is heel belangrijk.

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

Poets de tanden van uw kind 2 keer per dag of vaker na, tot het 10 jaar is.

Voor kinderen tot 5 jaar is er peutertandpasta.

Voor kinderen vanaf 5 jaar is elke tandpasta met fluoride goed.

Help uw kind met deze tips:

#### **Tips:**

- Poets de tanden het liefst na het ontbijt en vóór het slapengaan.
- Gebruik een zachte tandenborstel.
- 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](#).

Download de Tandenland app via de Play Store (Android) of de App Store (Apple).

## Score Rood (boodschap poetsen én tandarts)

U poetst niet 2 keer per dag de tanden van uw kind na.

Napoetsen is heel belangrijk.

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

Poets de tanden van uw kind 2 keer per dag of vaker na, tot het 10 jaar is.

Voor kinderen tot 5 jaar is er peutertandpasta.

Voor kinderen vanaf 5 jaar is elke tandpasta met fluoride goed.

Uw kind gaat niet regelmatig naar de tandarts.

Neem uw kind 1 keer per jaar of vaker meer naar de tandarts.

Tot en met 18 jaar is de tandarts gratis.

Help uw kind met deze tips:

### Tips:

- Poets de tanden het liefst na het ontbijt en vóór het slapengaan.
- Gebruik een zachte tandenborstel.
- 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](#).

Download de Tandenland app via de Play Store (Android) of de App Store (Apple).

## Score Onbekend

U hebt niet alle vragen ingevuld.

We weten dus niet hoe vaak u de tanden van uw kind poetst en of u uw kind meeneemt naar de tandarts.

U krijgt daarom algemene informatie.

Tandenpoetsen is heel belangrijk.

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

Tandenpoetsen is goed voor de tanden en het tandvlees.

Neem uw kind 1 keer per jaar of vaker mee naar de tandarts.

Tot en met 18 jaar is de tandarts gratis.

Help uw kind met deze tips:

### Tips:

- Poets de tanden het liefst na het ontbijt en vóór het slapengaan.
- Gebruik tandpasta met fluoride en een zachte tandenborstel.
- 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](#).

Download de Tandenland app via de Play Store (Android) of de App Store (Apple).

## Voeding

### 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](#).

Download de IGROW app via de Play Store (Android) of de App Store (Apple).

### 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](#).

Download de IGROW app via de Play Store (Android) of de App Store (Apple).



## 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](#).

Download de IGROW app via de Play Store (Android) of de App Store (Apple).

## 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](#).

Download de IGROW app via de Play Store (Android) of de App Store (Apple).

## 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](#).

Download de IGROW app via de Play Store (Android) of de App Store (Apple).

### 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.
- Laat uw kind veel buiten spelen.

Lees meer over [bewegen](#).

Download de IGROW app via de Play Store (Android) of de App Store (Apple).

## 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.
- Laat uw kind veel buiten spelen.

Lees meer over [bewegen](#).

Download de IGROW app via de Play Store (Android) of de App Store (Apple).

## 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.
- Zit uw kind 1 uur achter een beeldscherm, moedig het dan aan te bewegen.
- Laat uw kind veel buiten spelen.

Download de IGROW app via de Play Store (Android) of de App Store (Apple).

## 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 het 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 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.

## Meeroken

### 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.