



Nieuwsbrief special voor de kinderopvang: campagne 1-2-3 Babybeweging!

Datum: 7/06/2021

IN DEZE NIEUWSBRIEF 'SPECIAL'

1-2-3 Babybeweging! 3 boodschappen als rode draad	2
Boodschap 1: Geef baby's zoveel mogelijk ruimte en kansen om te bewegen en te spelen	2
Boodschap 2: Doe plezierige 'buiklichtussendoortjes'	3
Boodschap 3: Wissel een baby regelmatig van houding	3
Ontdek het campagnemateriaal	4

1-2-3 Babybeweging! 3 boodschappen als rode draad

Eind vorig jaar lanceerde de Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) nieuwe aanbevelingen rond bewegen en sedentair gedrag. Begin dit jaar zijn deze aanbevelingen [vertaald door het Vlaams Instituut Gezond Leven](#) voor kinderen van 0 tot 5 jaar.

Opgroeien en het Vlaams Instituut Gezond Leven willen voor baby's drie belangrijke boodschappen rond bewegen in de kijker zetten. Bij elke boodschap hoort een diertje.

Op 7 juni 2021 lanceren we daarom de campagne 1-2-3 Babybeweging! Bewegen is leuk en gezond, complex is het niet. Het vraagt geen extra tijd. Je kan bewegen gemakkelijk deel laten uitmaken van de dagelijkse activiteiten.

Ontdek onze drie boodschappen hieronder! [Op de website](#) geven we per boodschap een korte inleiding, wat uitleg waarom de boodschap belangrijk is en enkele praktische tips.

Wij hebben er goesting in die baby's meer in actie te zien en wij hopen jullie ook!

Boodschap 1: Geef baby's zoveel mogelijk ruimte en kansen om te bewegen en te spelen

Bewegen is belangrijk. Geen zware oefensessies, wel bewegen tijdens de dagelijkse activiteiten: knuffelen, verzorgen, voeden, spelen op de grond. Maak er vooral een dagelijkse leuke gewoonte van!

Beperk het gebruik van zithulpmiddelen. Uit de buggy, uit de relax ... en op de grond bewegen, bewegen, bewegen.

Bewegen en minder lang stilzitten heeft heel wat voordelen: de baby groeit beter, de baby voelt zich beter en wordt er sterker van!



Boodschap 2: Doe plezierige ‘buikligtussendoortjes’



Leg een wakkere baby regelmatig op de buik. Dat versterkt verschillende spieren. Maak er plezierige buikligtussendoortjes van. Doe een beetje gek en zing eens een liedje. We hebben ook zelf een liedje gemaakt, dat kan je vinden op onze affiche (zie verder).

Ook tijdens het verzorgen kan je de baby even op de buik leggen, bijvoorbeeld om de knoopjes van de kleren achteraan te sluiten.

Boodschap 3: Wissel een baby regelmatig van houding

Op de buik, op de zij, hoofdje draaien links en rechts, ... bewegende baby's hebben een stapje voor!

Draag een baby eens op de heup, eens links, eens rechts. Of leg een baby afwisselend op de ene en de andere arm bij het voeden.

Regelmatig wisselen van houding voorkomt de ontwikkeling van een voorkeurshouding en verbetert de ontwikkeling van het evenwicht, de coördinatie en de motoriek.



Ontdek het campagnemateriaal



Voor voorzieningen is er **een affiche** met een liedje dat van het bewegingsmoment een tof en herkenbaar moment kan maken. Tijdens het zingen van het lied, ga je in interactie met een baby. Dat maakt bewegen leuk en is bovendien ook nog goed voor de taalstimulering: twee vliegen in een klap!

Heel tof om op te hangen in de leefruimte, zo heb je de tekst van het lied meteen bij de hand en is het ook nog eens goed zichtbaar voor ouders.

Je kan [de affiche gratis bestellen](#).

Ben je op zoek naar inspiratie voor babybeweging? Enkele praktische tips die op de website staan, hebben we laten drukken op **postkaartjes**.

Je kan ook [deze kaartjes gratis bestellen](#).

Heb je liever een beeld in plaats van woorden. Bekijk dan zeker **ons filmpje**. Ook de ouders zullen deze kaartjes en het filmpje ontvangen van Kind en Gezin.



Op 7 juni 2021 delen we onze campagne **op Facebook en Instagram**.

Als jullie foto's willen delen van bewegende baby's via sociale media, check dan eerst of de schriftelijke toestemming van de ouders in orde is. Neem [onze huisregels](#) nog even door voor je publiceert. Maak gebruik van onze **stickers** voor Instagram stories en gebruik de **hashtags #123babybeweging** en **#bewegendebabys**.