

Schermtijd, zitgedrag en bewegen: normen per leeftijd:

Leeftijd	Schermtijd	Zitgedrag	Beweegnorm
< 1 jaar	Schermggebruik wordt afgeraden	Niet langer dan 1 uur in een stoeltje.	Meerdere keren per dag actief spel. Als de baby nog niet mobiel is: ten minste 30 minuten buikligging per dag. Let op: buikligging is alleen bedoeld voor tijdens wakkere momenten. Tijdens het slapen is rugligging de veiligste houding om wiegendood te voorkomen.
1-4 jaar	0-2 jaar: Schermgebruik wordt afgeraden. 2-4 jaar: Maximaal 30 min./ dag	Niet langer dan 1 uur in een stoeltje; vanaf 2 jaar zelf lopen; vanaf 3 jaar zo min mogelijk buggy gebruiken.	Dagelijks 180 minuten lichamelijk actief, verspreid over de dag.
4-8 jaar	Maximaal 1 uur/ dag (excl. schooltijd)	Beperk langdurig stilzitten	Minimaal 60 minuten/ dag matig tot intensief bewegen. Bijvoorbeeld: fietsen, wandelen, rennen, buitenspelen, zwemmen. Minstens 3 keer per week spier- en botversterkende activiteiten. Bijvoorbeeld: springen, rennen, gymnastiek, dans.
8-10 jaar	Maximaal 1,5 uur/ dag		
10-12 jaar	Maximaal 2 uur/ dag		
12-18 jaar	Maximaal 3 uur/ dag		