



Kindmonitor 2025

De belangrijkste resultaten en praktische adviezen voor ouders

De Kindmonitor gaat over gezondheid, welzijn, opvoeding en leefwijze van kinderen van zes maanden tot twaalf jaar die wonen in de regio Zuid-Holland Zuid. Ouders van deze kinderen is in het najaar van 2025 gevraagd om een online vragenlijst in te vullen. Deze factsheet geeft de belangrijkste resultaten voor Zuid-Holland Zuid weer, met praktische tips voor ouders. Meer informatie is te vinden op www.hoegezondiszhz.nl.

Alcohol

NIX18 (niet drinken onder de 18 jaar) is de beste bescherming voor kinderen. Hun hersenen zijn nog volop in ontwikkeling. Alcohol kan de ontwikkeling van de hersenen verstoren. Daardoor kunnen problemen ontstaan met het geheugen en de concentratie.

De omgeving van kinderen heeft veel invloed. Als kinderen zien dat hun ouders alcohol drinken, is de kans groter dat zij dit later ook gaan doen. Dit geldt ook voor wat zij zien bij leeftijdsgenoten, influencers en artiesten. Vooral kinderen die opgroeien in een omgeving waar veel wordt gedronken, lopen meer risico. Ook speelt groepsdruk een rol. Kinderen leren van wat zij zien: zien drinken, doet drinken.

Tips voor ouders/verzorgers

- Geef het goede voorbeeld door niet te drinken in het bijzijn van kinderen.
- Praat met je kind en maak de NIX18-afspraken. Stel duidelijke regels op. Lees hier de zeven tips: <https://www.nix18.nl/tips-voor-ouders>
- Praat open en eerlijk met elkaar.
- Zie ook tips voor ouders op de website [helder opvoeden](http://helder.opvoeden.nl).
- Bekijk het webinar "[Online ouderavond goed gesprek](#)".

Bewegen en buitenspelen

Bewegen en buitenspelen ondersteunen een gezonde groei en helpen kinderen hun motorische, sociale en emotionele vaardigheden te ontwikkelen.

Ook dragen ze bij aan een gezond gewicht, beter slapen en meer plezier in bewegen. Een veilige en uitnodigende omgeving dichtbij huis maakt het makkelijker om dagelijks actief buiten te spelen.

INHOUD

Alcohol	1	Overgewicht	4
Bewegen en buitenspelen	1	Pesten	4
Echtscheiding	2	Roken en vaperen	5
Gamen	2	Rondkomen	5
Gehoorschade	2	Schoolbeleving	5
Gelukkig voelen	3	Slapen	5
Groente en fruit	3	Water drinken en zoete dranken	5
Mantelzorg	3	Weerbaarheid	6
Mediagebruik	3	Ziekte	6
Mondgezondheid	4	Zonbescherming	6
Opvoedhulp	4		

36% van de kinderen van 8-12 jaar mag van de ouder een slokje alcohol drinken onder 18 jaar

90% van de ouders houdt rekening met alcoholgebruik in bijzijn kind van 0-12 jaar

27% van de kinderen (4-12 jaar) beweegt of sport elke dag minimaal 1 uur

33% van de kinderen (0-12 jaar) speelt dagelijks buiten

22% van de ouders mist een veilige speelplek in de buurt

61% van de kinderen (4-12 jaar) heeft een zwemdiploma

67% van de kinderen van 4-12 jaar is lid van één of meerdere verenigingen

Tips voor ouders/verzorgers

- Stimuleer je kind om elke dag te bewegen en buiten te spelen. Zorg daarbij voor afwisseling, bijvoorbeeld rennen, springen, fietsen, klimmen en balspelen. Ga samen naar buiten. Ook een kort rondje in de buurt telt mee. Laat kinderen vrij spelen en ontdekken. Dat stimuleert fantasie, zelfstandigheid en zelfvertrouwen.
- Maak gebruik van plekken dichtbij huis, zoals de stoep, een plantsoen, speelveld of speeltuin. Spreek af met buurtkinderen. Samen spelen maakt buitenspelen leuker.
- Geef zelf het goede voorbeeld door actief te zijn.
- Bekijk de webinar "[Motorische ontwikkeling bij jonge kinderen](#)".
- Bekijk de [praatplaat bewegen](#) voor praktische tips.

Echtscheiding

Een echtscheiding kan invloed hebben op een kind. Het kan zorgen voor verdriet, onzekerheid en stress. Soms ontstaan er ook problemen, zoals het minder goed mee kunnen op school of het vaker thuisblijven van school.

2% van alle kinderen van 0-12 jaar heeft nu nog problemen door een echtscheiding

Tips voor ouders/verzorgers

- Zet als ouders het belang van je kind boven dat van jezelf.
- Bekijk het webinar '[Scheiden doe je samen](#)', voor ouders in de beginfase van een scheiding.
- [Gevolgen voor kinderen van een scheiding | Nederlands Jeugdinstituut](#).

Gamen

Gamen is voor veel kinderen en jongeren een onderdeel van het dagelijks leven en hun sociale contacten. Het kan helpen bij het ontwikkelen van vaardigheden, zoals problemen oplossen, samenwerken en omgaan met digitale media. Tegelijk zijn er ook risico's. Te veel gamen kan zorgen voor veel schermtijd, minder slaap en negatieve ervaringen online. Het is belangrijk dat ouders en opvoeders aandacht hebben voor het gamen. Zo kunnen zij beter aansluiten bij de leefwereld van kinderen en helpen om het gamen in balans te houden.

70% van de 4-12 jarigen speelt games

22% van de ouders van 4-12 jarigen vindt dat hun kind te veel tijd aan games besteedt

Tips voor ouders/verzorgers

- Toon interesse: vraag wat je kind speelt en met wie.
- Maak duidelijke afspraken over speeltijd en bedtijden. Zorg voor afwisseling tussen gamen, bewegen en offline contact.
- Check het leeftijdsadvies: gebruik [PEGI](#) en de [Kijkwijzer Gamewijzer](#) om te zien of een game past bij de leeftijd en ontwikkeling van je kind en let daarbij ook op inhoud zoals geweld, taalgebruik en online interactie.
- Bekijk het webinar '[Game om](#)', over gamegedrag onder jongeren.
- Check de informatie en tips in de [praatplaat over media](#).

Gehoorschade

Gehoorschade komt bij jonge kinderen voor. Dit ontstaat vaak doordat kinderen gamen, muziek luisteren of filmpjes kijken met het geluid te hard. Hard geluid kan het oor beschadigen. Hierdoor kan gehoorschade ontstaan. Hoe harder het geluid, hoe korter je er veilig naar kunt luisteren. Gehoorschade kan grote invloed hebben op het leven.

Een piep of ruis in het oor kan de concentratie verstoren en kan zorgen voor stress en angst.

89% van de ouders neemt maatregelen tegen gehoorschade (2-12 jaar)



Tips voor ouders/verzorgers

- Stel een volumebegrenzer in op de smartphone/tablet van je kind. Met een volumebegrenzer blijft het geluid onder 85 decibel. Zonder begrenzer kun je het volume het beste tot twee derde houden. Hoe lager de volumebegrenzer wordt ingesteld, hoe beter.
- Zorg voor een goede koptelefoon of oortjes. Degenen met noise cancelling verkleinen het risico op gehoorschade, omdat ze goed afsluiten en je het volume daardoor lager kunt houden.
- Maak afspraken over 'koptelefoontijd'. Spreek af hoe lang je kind achter elkaar met koptelefoon of oortjes mag luisteren (bijvoorbeeld maximaal 30 minuten) en neem daarna een oorpauze.
- Doe regelmatig een hoortest. Tips en een gehoortest zijn [hier](#) te vinden.



Groente en fruit

In de eerste levensjaren groeit en ontwikkelt een kind snel. Goede voeding is daarbij belangrijk. Groente en fruit bevatten vitamines, mineralen en vezels die nodig zijn voor een gezonde groei. Jonge kinderen leren in deze periode verschillende smaken kennen. Dit helpt hen om later gevarieerd te eten. Door al vroeg te beginnen met groente en fruit, vergroot je de kans op gezonde eetgewoonten voor later. Groente en fruit zijn belangrijk om gezond te blijven en ziekten te voorkomen. Ze bevatten weinig calorieën en helpen om op een gezond gewicht te blijven. Ook dragen ze bij aan een gezond hart.

54% van de kinderen (1 t/m 8 jaar) voldoet aan de fruitnorm van 1,5 portie fruit of meer per dag

44% van de kinderen (0-12 jaar) eet dagelijks groente

Tips voor ouders/verzorgers

- Bied elke dag op meerdere momenten groente en fruit aan, ook als je kind het eerst weigert.
- Varieer dagelijks met groente en fruit voor vitamines en vezels. Varieer in kleur, smaak en structuur.
- Geef zelf het goede voorbeeld: eet mee (zien eten doet eten). Maak het leuk: samen kiezen, snijden of proeven. Betrek je kind(eren) bij het klaarmaken. Dwing niet, maar blijf rustig aanbieden. Weet dat een kind soms 10–15 keer moet proeven om aan een nieuwe smaak te wennen.
- Zie www.voedingscentrum.nl voor meer informatie.
- Check de [praatplaat groente en fruit](#) voor praktische tips.

Mantelzorg

In elke klas zit wel een leerling die opgroeit met een familielid dat ziek is of een beperking heeft. Ongeveer een kwart van de jongeren tot en met 24 jaar is jonge mantelzorger. Zij combineren school of studie met zorgtaken thuis. Dit vraagt veel van hun tijd en energie. Soms is dit zichtbaar, maar vaak ook niet. Zorg geven op jonge leeftijd kan gevolgen hebben voor de gezondheid, bijvoorbeeld door stress of vermoeidheid.

3% van de 8-12 jarigen geeft mantelzorg aan een ziek of gehandicapt gezinslid

Tips voor ouders/verzorgers

- Bekijk het webinar '[Krachtig en kwetsbaar in het gezin](#)' voor als in je gezin sprake is van (langdurige) ziekte, verslaving of een beperking. Wat betekent dit voor je kind en hoe ondersteun je het bij de rol van jonge mantelzorger?
- Bekijk deze [webpagina](#) van mantelzorg.nl voor praktische tips voor jonge mantelzorgers.

Mediagebruik

Kinderen leren vooral door te doen: aanraken, bewegen, praten, spelen en ontdekken. Dit leren zij minder van beeldschermen. Te veel schermtijd kan zorgen voor minder goede slaap, minder beweging en een langzamere taalontwikkeling. Kinderen en tieners gebruiken in het dagelijks leven veel digitale media. Daarom is het belangrijk dat zij leren hier op een goede manier mee om te gaan.

Met mediaopvoeding leren kinderen om bewust, veilig en gezond met media om te gaan, zoals apps, websites, games, tv en films. Dit helpt bij het ontwikkelen van zelfvertrouwen en een eigen mening. Ook kan het problemen voorkomen, zoals online pesten en nepnieuws.

28% van de kinderen van 4-12 jaar maakt gebruik van social media

13% van de ouders van 4-12 jarigen vindt dat hun kind te veel tijd aan social media besteedt

Tips voor ouders/verzorgers

- Houd media beperkt:
 - » 0–2 jaar: geen schermen (ook geen filmpjes op telefoon/tablet).
 - » 2–4 jaar: beperk schermtijd en alleen met kwalitatieve, rustige content.
- Bepaal duidelijke regels: wanneer, hoe lang en welke media toegestaan is. Maak schermvrije momenten: bijvoorbeeld tijdens het eten en voor het slapen.
- Kies kwalitatieve media: korte, rustige en educatieve programma's.
- Wees een voorbeeld: laat zien hoe je bewust omgaat met je telefoon/tablet en wees bewust van je eigen mediagebruik.
- Stel samen de privacy-instellingen in en deel geen persoonlijke gegevens.
- Wees geïnteresseerd. Vraag hoe de dag was online. Stel je open en stel je vragen vanuit nieuwsgierigheid. Gebruik media samen en stel er open vragen over. Bespreek de leuke kanten, maar ook de gevaren en risico's van sociale media. Let op reclame: kinderen herkennen reclame nog niet goed. Kijk met je kind(eren) mee, maar geef ze ook de ruimte.
- www.nji.nl/kennis/mediaopvoeding
- Check de informatie en tips in de [praatplaat over media](#).

Gelukkig voelen

Je gelukkig voelen helpt bij de ontwikkeling van een kind. Het vergroot het zelfvertrouwen en helpt om problemen op te lossen. Kinderen presteren ook vaak beter op school. Daarnaast helpt het bij het opbouwen van goede relaties en een positieve kijk op het leven.

97% van de 0-12 jarigen voelt zich (heel) gelukkig

Tips voor ouders/verzorgers

- Neem contact op met de huisarts bij zorgen over je kind.
- Zorg voor een basis met aandacht en een luisterend oor voor je kind(eren). Bied emotionele steun. Knuffel en troost je kind. Vraag hoe je kind zich voelt, en help mee om emoties onder woorden te brengen, zonder oordeel. Toon erkenning en waardering en beloon positief gedrag.
- Heb oog voor een gezonde levensstijl. Bewegen is belangrijk. Ga bijvoorbeeld met je kind naar buiten, maak een (bos)wandeling of een fietstocht. Groen doet goed.

Mondgezondheid

Als je je tanden goed verzorgt krijg je minder snel tandproblemen. Tandproblemen komen door bacteriën die in tandplak zitten. Een goede mondverzorging ondersteunt de algehele gezondheid door het risico op systemische ziekten te verminderen.

91% van de 0-12 jarigen gaat twee keer per jaar of vaker voor gebitscontrole naar de tandarts of mondhygiëniste

97% van de 0-12 jarigen poetst de tanden voldoende

Tips voor ouders/verzorgers

- Poets vanaf het moment dat je kind tanden heeft. Tot 2 jaar is het advies om één keer per dag twee minuten te poetsen (bij voorkeur 's avonds) en vanaf 2 jaar twee keer per dag. Zorg voor een goede poetstechniek, poets bij jonge kinderen na.
- Een groot deel van de tandartskosten voor kinderen tot 18 jaar wordt vergoed door de basisverzekering. Ook is het eigen risico hierop niet van toepassing.
- Neem je kind(eren) mee naar de tandarts, dit kan al vanaf het eerste tandje.
- Eet en drink weinig suikers.
- Bekijk deze [webpagina](#) over het waarom en hoe van tandenpoetsen.

Opvoedhulp

Opvoeden brengt vaak onzekerheid, vragen, twijfels en zorgen met zich mee. Soms ontstaan er ook problemen. Deze onzekerheden horen bij het dagelijks opvoeden. In veel gevallen helpt het om hierover te praten met andere ouders, vrienden of familie. Hulp en advies bij opvoeden bestaat uit voorlichting, advies en hulp voor ouders en opvoeders bij vragen en problemen rond de opvoeding.

52% van de ouders ervaart de opvoeding als (heel) makkelijk (0-12 jarigen)

86% van de ouders ervaart de steun van familie en vrienden als voldoende (0-12 jaar)

Tips voor ouders/verzorgers

- Ervaar je problemen bij de opvoeding en wil je daar advies en/of hulp bij gebruiken? Bespreek dat dan met de huisarts, Jong JGZ of een andere professional.
- Bekijk het webinar '[Ouderschap, hoe dan?](#)'

Overgewicht

Overgewicht op jonge leeftijd blijft vaak bestaan en is later moeilijker te veranderen. Kinderen met overgewicht ervaren vaker moeite met bewegen, wat kan leiden tot het uit de weg gaan van lichamelijke activiteit en een negatieve vicieuze cirkel. Daarnaast vergroot overgewicht de kans op psychische problemen zoals onzekerheid, een negatief zelfbeeld, angst en depressieve klachten. Het heeft daarmee een aanzienlijke impact op de mentale gezondheid. Deze effecten hebben vaak langdurige gevolgen voor het welzijn en functioneren op de lange termijn. Het is belangrijk om overgewicht aan te pakken of te voorkomen, omdat het ook sterk het risico op ernstige chronische aandoeningen verhoogt. Wat weer kan leiden tot een lagere levenskwaliteit en verkorte levensverwachting.

11% van de 2-12 jarigen heeft matig of ernstig overgewicht



Tips voor ouders/verzorgers

- Stimuleer dagelijks bewegen op een speelse manier en beperk lang stilzitten en schermtijd.
- Dagelijkse bewegen volgens [richtlijn](#).
- Verdiep je in gezonde voedingskeuzes, gebruik daarbij gevarieerd eten volgens de [schijf van vijf](#). Zorg voor vaste eet- en drinkmomenten.
- Schakel op tijd passende professionals in voor begeleiding. Neem contact op met huisarts bij zorgen.
- Check de praatplaten met concrete tips over [voeding](#), [drinken](#) en [bewegen](#).

Pesten

Pesten kan zowel buiten school als op school plaatsvinden. Het is belangrijk dat school een veilige en inclusieve omgeving is. Pesten kan zorgen voor stress, angst, eenzaamheid en minder zelfvertrouwen. Voor zowel het kind dat pest als het kind dat gepest wordt, kan dit negatieve gevolgen hebben voor de gezondheid op de lange termijn. Pesten kan er ook toe leiden dat een kind minder naar school gaat of helemaal stopt.

22% van de kinderen (4-12 jaar) is in de afgelopen 3 maanden gepest

Tips voor ouders/verzorgers

- Praat met je kind over hoe het gaat op school, ook wanneer er geen sprake is van pesten.
- Bespreek met je kind en school wat je kunt doen als je kind pest of gepest wordt. Geef steun en aandacht aan je kind. Zoek samen naar oplossingen.
- Bespreek ook hoe het gaat in de online wereld (games, whatsapp, social media).
- Blijf in (goed) gesprek met school, ook al heeft de school een ander standpunt.

Roken en vaperen

Roken en vaperen zijn schadelijk voor de gezondheid, vooral voor jongeren. Nicotine kan de ontwikkeling van de hersenen beïnvloeden. Dit kan zorgen voor problemen met de hersenen. Roken en vaperen zijn ook slecht voor de longen en kunnen leiden tot ernstige longziekten en andere gezondheidsproblemen. Daarnaast zijn roken en vaperen een belangrijke oorzaak van ziekte en sterfte in Nederland. Niet roken en niet vaperen helpt om gezond te blijven, nu en later.

De omgeving van kinderen heeft veel invloed. Als kinderen zien dat hun ouders roken of vaperen, is de kans groter dat zij dit later ook gaan doen. Dit geldt ook voor wat zij zien bij leeftijdsgenoten, influencers en artiesten. Vooral kinderen die opgroeien in een omgeving waar veel wordt gerookt of gevapt, lopen meer risico. Ook speelt groepsdruk een rol.

Kinderen leren van wat zij zien: zien roken/vaperen, doet roken/vaperen.

Bij 1% van de huishoudens werd afgelopen zeven dagen in huis gerookt in bijzijn van kind van 0-12 jaar

Tips voor ouders/verzorgers

- Praat open en eerlijk met je kind over roken, zonder te oordelen, en maak afspraken zoals NIX18 (niet roken voor 18 jarige leeftijd). www.nix18.nl/tips-voor-ouders
- Geef het goede voorbeeld door niet te roken of vaperen in het bijzijn van kinderen.
- Een rookvrije omgeving thuis beschermt kinderen ook tegen de schadelijke gevolgen van meer roken.



Rondkomen

Veel mensen hebben moeite met rondkomen. Dit betekent dat er soms te weinig geld is om alle uitgaven te betalen. In een gezin kan dit gevolgen hebben voor een kind. Er is dan bijvoorbeeld minder geld voor kleding, sport of schooluitjes.

Het is ook belangrijk om kinderen te leren omgaan met geld. Wat kinderen jong leren, helpt hen later. Zakgeld is vaak een eerste stap. Op elke leeftijd hebben kinderen andere uitleg en begeleiding nodig. Door hier aandacht aan te besteden, is de kans kleiner dat kinderen later geldproblemen krijgen.

8% van de ouders met kinderen van 0-12 jaar heeft enige/grote moeite met rondkomen

12% van de ouders met kinderen van 0-12 jaar gaat door geldgebrek niet op vakantie of dagjes uit

Tips voor ouders/verzorgers

Bekijk de volgende webpagina's van het Nibud voor praktische tips: www.nibud.nl/onderwerpen/kinderen-en-jongeren
www.nibud.nl/tools/geldplan-rondkomen-met-kinderen
www.nibud.nl/onderwerpen/rondkomen

Schoolbeleving

Een fijne school zorgt ervoor dat leerlingen zich veilig, gezien en serieus genomen voelen. Een veilige en inclusieve school geeft leerlingen de ruimte om zich te ontwikkelen en te leren. Dit geldt ook voor de online omgeving van de school.

87% van de kinderen (4-12 jaar) vindt het (heel) leuk op school

Tips voor ouders/verzorgers

- Praat met je kind over wat hij/zij meemaakt op school, zonder oordeel. Kies een geschikt (rustig) moment en geef je kind de tijd.
- Stel open vragen, luister actief en wees nieuwsgierig. Stel zo nodig concrete (meer gesloten) vragen.

Slapen

Slaap ondersteunt groei, herstel en leren. Dit helpt bij de concentratie en is belangrijk voor de leerprestaties van kinderen. Kinderen die voldoende slapen, zijn vaak emotioneel stabiel en kunnen beter omgaan met stress. Te weinig slaap verstoort het dag- en nachtritme en heeft invloed op hormonen die zorgen voor honger en een vol gevoel. Dit kan leiden tot gewichtstoename. Slaapproblemen op jonge leeftijd kunnen het welzijn en het gewicht op de lange termijn beïnvloeden.

93% van de 2-12 jarigen is overdag (heel) uitgerust

55% van de 2-12 jarigen kijkt in het uur voor het slapen gaan naar een beeldscherm

Tips voor ouders/verzorgers

- Zorg voor vaste bedtijden en een herkenbaar en rustig slaapritueel. Creëer een rustige, donkere, koele en vaste slaapomgeving.
- Geen schermgebruik in het uur voor het slapen gaan.
- Zorg voor voldoende ontspanning en beweging overdag. Help je kind bij het verwerken van emoties.
- Blijf rustig als je kind 's nachts wakker wordt.
- Bekijk het webinar "[Sleep, eat, raise, repeat](#)" over slaap in de basisschoolleeftijd.
- Check de [praatplaat slapen](#) voor praktische tips.

Water drinken en zoete dranken

Water is de beste keuze voor kinderen om de dorst te lessen. Het bevat geen suiker, is goed voor het gebit en helpt bij een gezond gewicht. Door al op jonge leeftijd vaak water aan te bieden, leren kinderen dat water een normale en gezonde drank is. Zoete dranken, ook suikervrije varianten, laten kinderen wennen aan een zoete smaak, waardoor water minder aantrekkelijk kan worden.

79% van de kinderen (0-12 jaar) drinkt dagelijks water

26% van de kinderen (0-12 jaar) drinkt dagelijks zoete dranken

Tips voor ouders/verzorgers

- Geef water als standaard drank bij dorst. Jong geleerd is oud gedaan! Door kinderen van begin af aan water aan te bieden, wordt dit de norm. Weet dat een kind moet wennen aan water: blijf het aanbieden.
- Maak water drinken leuk, door toevoeging van bijvoorbeeld munt, komkommer, sinaasappel of ander fruit. Laat je kind zelf inschenken in een eigen leuke beker.
- Beperk zoete dranken zoals limonade en sap (ook al is het zonder suiker).
- Geef zelf het goede voorbeeld.
- Zie ook www.voedingscentrum.nl voor meer informatie.
- Check de [praatplaat drinken](#) voor praktische tips.

Weerbaarheid

Wist je dat weerbaarheid al op jonge leeftijd begint? Een weerbaar kind durft nieuwe dingen te proberen, kan beter omgaan met teleurstellingen en leert zijn of haar grenzen aan te geven. Door kinderen vertrouwen te geven en zelf keuzes te laten maken, bouwen zij stap voor stap aan hun zelfvertrouwen en zelfstandigheid.

De eerste levensjaren zijn belangrijk. In deze periode leren kinderen omgaan met emoties, anderen en uitdagingen. Een weerbaar kind voelt zich veilig om te ontdekken, fouten te maken en daarvan te leren.

93% van de ouders vindt hun kind (4-12 jaar) meestal/soms weerbaar

Tips voor ouders/verzorgers

- Geef je kind ruimte om zelf dingen te proberen, ook als dat niet meteen lukt. Laat je kind kleine keuzes maken tijdens spelen en eten.
- Benoem gevoelens en help je kind deze te herkennen. Moedig aan om "nee" te zeggen en grenzen aan te geven.
- Laat kinderen zelf oplossingen zoeken en toon vertrouwen in hun kunnen. Geef ook complimenten voor moeite, niet alleen voor resultaat.
- Bereid voor op nieuwe situaties. Leg uit wat er gaat gebeuren en stel ze gerust. Moedig sport en nieuwe activiteiten aan: dit versterkt het zelfvertrouwen en helpt bij het aangaan van uitdagingen.
- Bespreek moeilijke situaties, zoals pesten of groepsdruk, en denk samen na over oplossingen.
- Klik [hier](#) voor meer tips over je kind weerbaar maken.

Ziekte

Door een ziekte kan een kind soms minder goed meedoen op school, sport of sociale activiteiten. Daardoor kan een achterstand ontstaan of kan het kind tijdelijk niet naar school. Dit kan later de kansen op werk en in de samenleving kleiner maken.

27% van de 0-12 jarigen heeft één of meerdere door een arts vastgestelde ziekte(n) of aandoening(en)

22% van de 4-12 jarigen was in de afgelopen 4 weken thuis door ziekte



Tips voor ouders/verzorgers

- Blijf in contact met school; wat is wel mogelijk binnen het huidige onderwijs en wat kan het kind wel aan?
- Vraag eventueel naar mogelijkheden van passend onderwijs (bijvoorbeeld aanpassingen op de school of afstandsonderwijs).
- Of neem contact op met de leerplicht-ambtenaar voor advies via de [website](#) of via 078 – 770 85 00.

Zonbescherming

Kinderen zijn extra gevoelig voor de zon, omdat hun huid nog in ontwikkeling is. Als een kind verbrandt, kan de huid minder goed herstellen en kan er schade in de huid ontstaan. Hoe vaker de huid beschadigd raakt, hoe groter de kans op huidkanker op latere leeftijd. Daarom is het belangrijk om kinderen goed en op tijd te beschermen tegen de zon.

23% van de kinderen van 0-12 jaar is in de afgelopen 12 maanden verbrand door de zon

Tips voor ouders/verzorgers

- **Weren.** Blijf zoveel mogelijk uit de zon, vooral tussen twaalf en drie uur. Zoek de schaduw op of blijf binnen. Ook in de schaduw kan een kind verbranden, bijvoorbeeld onder een parasol zonder UV-werend materiaal.
- **Kleren.** Draag beschermende, lichte kleding met lange mouwen en pijpen, een zonnebril en een zonnehoed.
- **Smeren.** Smeer de huid bij zonnig weer goed in met zonnebrandcrème met minimaal factor 30. Liefst een zonnebrandcrème die naast bescherming tegen UVB straling, ook een UVA-filter heeft. Ook in de schaduw en op koude dagen kan de UV-straling sterk zijn.

Colofon

De Kindmonitor 2025 is een product van de GGD Zuid-Holland Zuid.
Meer informatie via 078-7708500 of onderzoek@ggdzhz.nl.