

# RICHTLIJNEN

## VOOR EEN

# GEZONDE DAG

### BABY 0-1 JAAR



Minimaal 30 minuten op de buik laten liggen per dag.



0 minuten schermtijd per dag.



0-3 maanden 14 tot 17 uur slaap per dag. 4-11 maanden 12 tot 16 uur slaap per dag\*.

### DREUMES 1-2 JAAR



Minimaal 3 uur bewegen per dag.

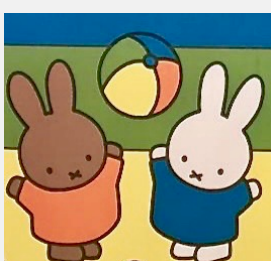


Voor 1 jarigen 0 minuten schermtijd.  
Voor 2 jarigen maximaal 1 uur schermtijd per dag.



11-14 uur slaap per dag\*.

### PEUTER 3-4 JAAR



Minimaal 3 uur bewegen per dag.



Maximaal 1 uur schermtijd.



10-13 uur slaap per dag\*.