

## **GEWOON LOPEN ALS ALTERNATIEF VOOR DE TE SNELLE STINT** (Artikel uit 2019)

**Kinderen veilig van en naar de kinderopvang. Dat wil iedereen. Maar rondom de motorkinderwagen de Stint blijft gedoe. Soms blijkt gewoon lopen een alternatief. Heel gezond.**

*Erik Scherder en Derk van der Laan*

Toen in 2018 minister Cora van Nieuwenhuizen de Stint van de weg haalde, zochten ouders en opvangorganisaties noodoplossingen. Auto's vol peuters, busjes, allerlei hippe handkarren zag je opeens. Maar ook groepjes peuters die onder begeleiding gingen lopen.

Wanneer jonge kinderen op hun manier leren hoe stoepen, oversteken en het verkeer werken, is dat prima. Natuurlijk veilig, en onder toezicht. Kinderen zitten teveel. Begin de dag met lopen en later de dag met lopen.

Genoeg zelf lopen en bewegen is cruciaal voor het brein in wording. Hoe actiever op jonge leeftijd, hoe beter.

### **Veilige wandelroutes**

Natuurlijk zijn niet alle routes geschikt voor jonge voetgangers. En lopen kost soms teveel tijd en gedoe. Makkelijker is het om ze in een bak te zetten. Routes moeten veilig genoeg zijn en gemotiveerde begeleiders beschikbaar.

Geef lopen een volwaardige plek in het leven van jonge kinderen. Drie factoren spelen hierbij onder meer:

- Vaak zijn afstanden en reistijden goed te doen. Wanneer kinderen 800 meter moeten reizen, gaat het om een kwartier lopen. Ideaal om cognitieve functies goed op gang te krijgen.
- Gemeenten, opvang- en schoolorganisaties en ouders kunnen obstakels over wandelroutes op een rij zetten, samen nagaan wat oplossingen zijn en obstakels weghalen. Zie voor tips & tools [www.gewoongezondlopen.nl](http://www.gewoongezondlopen.nl)
- Veilige begeleiding is essentieel. In plaats van dure kinderopvangkrachten zijn goedkopere, vrijwillige oplossingen mogelijk. Denk aan (groot)ouders, burens, tantes, ooms en oudere kinderen. Zij zijn trots hun kroost en hun groepsgenootjes te helpen, soms tegen een kleine vergoeding.

### **Opa's en oma's als begeleiders worden gezonder oud**

Ooit waren overal in het land verkeersbrigadiers te zien rond schooltijden. Vrouwen en mannen, oudere jongens en meisjes hielpen bij oversteken. Tegenwoordig zie je hier en daar verkeersouders actief, onder de paraplu van Veilig Verkeer Nederland. Leden van de ANWB rijden nu als vrijwilliger met hun auto mensen rond.

Zou het niet mooi zijn wanneer halen en brengen voor iedereen leuker wordt? Dat ouders, oma's en opa's, die vaak zelf te weinig bewegen, een paar keer per week als begeleider meelopen? Dubbel voordeel.

**Erik Scherder, hoogleraar klinische Neuropsychologie, Vrije Universiteit; Derk van der Laan, auteur van 'Lopen Wil Iedereen' en [www.gewoongezondlopen.nl](http://www.gewoongezondlopen.nl) .**