

Slapen = opladen

Een goede nachtrust is voor kinderen net zo belangrijk als gezond eten en bewegen. Tijdens de slaap laden hun hersenen op: ze verwerken wat ze overdag hebben geleerd en maken zich klaar voor nieuwe uitdagingen. Voldoende slaap geeft kinderen de energie en focus die ze nodig hebben om te groeien en te bloeien.

Waarom is slapen belangrijk

Slapen is niet alleen goed omdat een kind tot rust komt. Er zijn nog veel meer belangrijke punten die erdoor worden beïnvloed.

- **Groei en herstel:** tijdens de slaap worden groeihormonen aangemaakt, wat essentieel is voor de fysieke ontwikkeling van het kind. Ook vindt er herstel plaats van de hersenen, spieren en het lichaam.
- **Hersenen en geheugen:** tijdens de slaap verwerken de hersenen informatie, versterken ze verbindingen, en verbeteren ze het leerproces en de concentratie.
- **Immuunsysteem:** kinderen zijn minder vatbaar voor ziekten wanneer ze voldoende slapen.
- **Emotioneel welzijn:** voldoende slaap draagt bij aan een stabiel humeur en helpt kinderen om beter om te gaan met stress en prikkelbare situaties.
- **Gedrag en leerprestaties:** kinderen die goed slapen, zijn beter in staat zich te concentreren op school, luisteren beter en leren makkelijker.

Gevolgen van slaapttekort

- **Gedrags- en emotionele problemen:** slaapttekort kan leiden tot prikkelbaarheid, overactiviteit, en slechtere emotionele regulatie.
- **Leer- en concentratieproblemen:** een tekort aan slaap vermindert het vermogen van kinderen om zich te concentreren en informatie op te nemen.
- **Gezondheidsrisico's:** op langere termijn kan slaapttekort het risico op overgewicht, obesitas en andere chronische ziekten verhogen.



Tips voor betere nachtrust

Voor een betere nachtrust bij kinderen zijn een aantal dingen belangrijk.

- **Vaste bedtijd en ritueel:** zorg voor een vaste bedtijd en een rustig slaapritueel, zoals badderen, tandenpoetsen, een verhaal lezen en knuffelen. Dit geeft voorspelbaarheid.
- **Donkere kamer:** een donkere slaapkamer bevordert de aanmaak van melatonine, het slaaphormoon.
- **Rust en stilte:** een opgeruimde kamer en het vermijden van harde geluiden helpt je kind ontspannen.
- **Beweging:** zorg voor dagelijkse beweging en buitenspelen om je kind moe te maken, maar vermijd intensieve sportprestaties vlak voor bedtijd.
- **Daglicht:** regelmatig blootstellen aan daglicht helpt het slaapritme te reguleren.
- **Voeding:** drink geen cafeïnehoudende dranken en eet niet te kort voor bedtijd, omdat dit de slaap kan verstoren.
- **Schermegebruik:** vermijd schermen (telefoon, tablet, tv) 1 tot 2 uur voor het slapengaan, omdat blauw licht de aanmaak van melatonine tegengaat.
- **Regelmaat:** zorg voor regelmatige eetmomenten en een vast dagritme om de biologische klok goed te laten werken.

Kijk voor inspiratie op www.voedingscentrum.nl