



# My Little Moves

Beste ouder(s)/verzorger(s),

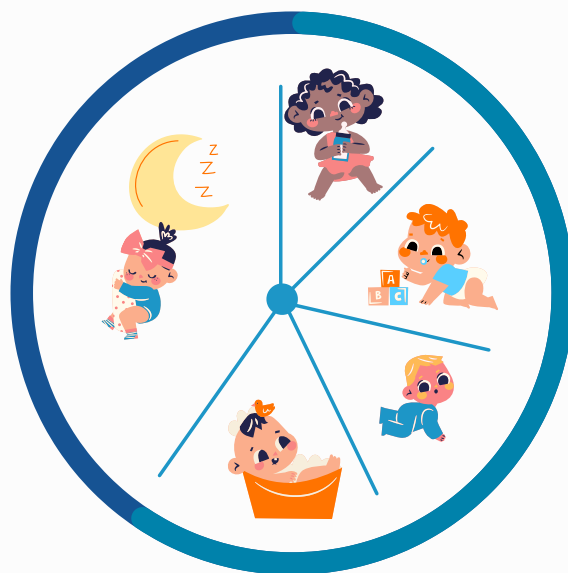
Wilt u samen met uw kind meedoen aan een onderzoek over beweging van jonge kinderen? Dit onderzoek wordt uitgevoerd door het Amsterdam UMC in samenwerking met Kenniscentrum Sport & Bewegen.

## WAAROM DIT ONDERZOEK?

Alle activiteiten die jonge kinderen doen op een dag zijn belangrijk voor hun groei en ontwikkeling.

Denk hierbij aan bewegen, maar ook aan slapen en zittende activiteiten. Deze activiteiten worden samen de 24-uurs activiteiten genoemd.

In het **My Little Moves** project meten we de 24-uurs activiteiten van kinderen van 0 tot 4 jaar. We onderzoeken de relatie tussen deze activiteiten en de groei en ontwikkeling van jonge kinderen. Ook onderzoeken we welke factoren van invloed zijn op deze 24-uurs activiteiten.



## HOE LANG DUURT HET ONDERZOEK?

Het onderzoek bestaat uit drie meetmomenten, verspreid over maximaal 1,5 jaar: bij de start, na ongeveer 9 maanden en na ongeveer 18 maanden. Als uw kind tijdens het onderzoek 4 jaar oud wordt, hoeft u alleen mee te doen met de metingen tot de 4e verjaardag van uw kind. Meedoen is vrijwillig en u mag zich altijd bedenken.

## WAT METEN WE?

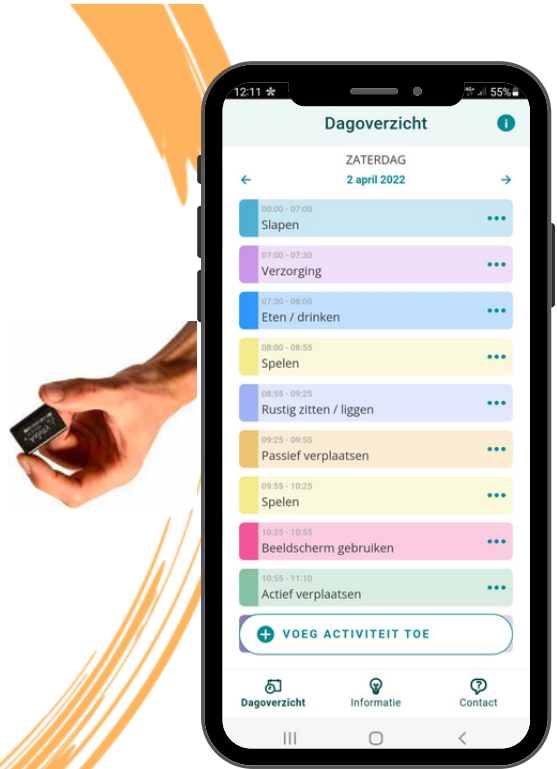
### Groei en ontwikkeling

Deze metingen worden uitgevoerd op een locatie bij u in de buurt.

- **Vaardigheid in bewegen:** Uw kind voert spelenderwijs activiteiten uit die passen bij zijn/haar leeftijd, zoals omrollen, lopen of met een bal spelen.
- **Lengte en gewicht**

### 24-uurs activiteiten

- Na de metingen plaatsen we een kleine **bewegemeter** op de heup en pols van uw kind. Deze bewegemeters meten hoeveel uw kind beweegt, zit en slaapt. Uw kind draagt deze meters 8 dagen in een broekje en polsbandje.
- We vragen u om na iedere meting op het kinderdagverblijf de activiteiten van uw kind 7 dagen in te vullen in de **My Little Moves app**.



## BEDANKT!

Voor het meedoen aan dit onderzoek ontvangt u een cadeaubon van 10 euro. Ook ontvangt uw kind een cadeautje na het eerste meetmoment. Na meetmoment 2 en meetmoment 3 verloten we meerdere leuke prijzen.

Na ieder meetmoment ontvangt u een beknopt rapport met de uitslagen.

## CONTACT

Bij vragen kunt u contact met ons opnemen!

✉ [mylittlemoves@amsterdamumc.nl](mailto:mylittlemoves@amsterdamumc.nl)

📍 Amsterdam UMC, locatie VUmc  
Afdeling Public and Occupational Health  
Van der Boechorststraat 7,  
1081 BT Amsterdam

☎ 020 444 8337

🌐 <https://jeugdengezondheid.org/aanmelden-bij-my-little-moves6/>

## UW GEGEVENS

Alle gegevens van u en uw kind blijven geheim. Bij publicatie zijn uw gegevens en die van uw kind niet herkenbaar. Na het onderzoek zullen we de belangrijkste resultaten met u delen.

## DOET U MEE?

Klik [hier](#) om meer te lezen over het onderzoek.

Via onderstaande knop kunt u zich aanmelden.

[Meld aan](#)