

# Buiten spelen goed voor kinderen

Over de positieve invloed van het verblijf van volwassenen in de natuur is veel meer bekend dan van het effect van 'vitamine G' op kinderen. Maar het is er wel degelijk, denkt omgevingspsycholoog Agnes van den Berg van Alterra.

Van den Berg zette de bestaande onderzoeken over kinderen en natuur op een rij. "We weten ondertussen vrij veel over de positieve invloed van het verblijf van volwassenen in de natuur. Volwassenen zijn er lichamelijk actief en mentaal even uit de alledaagse sleur. Ze ontsnappen zo aan de stress en kunnen hun zorgen relativeren."

Het onderzoek naar het effect van natuur op kinderen ligt in het verlengde daarvan. Van den Berg: "Er is wel eens gekeken of groen hyperactiviteit bij kinderen vermindert. Maar uit die studies kun je nog weinig met zekerheid afleiden. Beter onderzocht is het bewegen in de natuur door kinderen."

## Boompje klimmen

Voorals meisjes zijn lichamelijk actiever in natuur dan in bijvoorbeeld een sporthal, concludeert Van den Berg uit onderzoek dat ze recent deed. "Jongens gaan in een hal voetballen, terwijl meisjes maar een beetje rondhangen. In de natuur verdwijnen die verschillen. Jongens en meisjes klimmen in bomen, ze bouwen hutten en dammen. Speelbossen of parken stimuleren de motorische vaardigheden en dagen uit om zelfstandig, creatief en exploratief te spelen."

Eerder onderzoek van haar collega en econometrist Jan Vreke geeft een duidelijke indicatie dat toegang tot groen overgewicht onder kinderen vermindert. Vreke vond een verband tussen de mate van overgewicht van kinderen en de groenvoorzieningen in hun omgeving: in buurten met veel groen komt overgewicht onder kinderen vijftien procent minder voor

dan in wijken met weinig groen. "Een hard bewijs is dat niet", zegt Van den Berg, "want er kunnen nog veel andere factoren meespelen. Maar als je alles wat we nu weten bij elkaar optelt, dan kun je alleen maar concluderen dat groen een positief effect heeft op kinderen."

| Cluster              | Ecologische hoofdstructuur   |
|----------------------|--|
| Meer informatie:     | <a href="http://www.kennisonline.wur.nl">www.kennisonline.wur.nl</a> |
| Persoonlijk contact: | Agnes.vandenBerg@wur.nl<br>0317 - 48 25 07                           |



In het speeltuintje van een park komen kinderen vanzelf in beweging.