

# WAAROM SLAPEN belangrijk is



Slapen is misschien wel het belangrijkste onderdeel tijdens de ontwikkeling van een kind.

## Goed slapen = groeien

*Tijdens slaap herstelt het lichaam zich, en komen er groeihormonen vrij. Daarnaast wordt ook het immuunsysteem sterker. Tijdens slaap groei je dus.*

## Goed slapen = beter presteren

*Door goed te slapen krijgt een kind een betere eetlust, een beter humeur en gaat ook het intellectuele vermogen vooruit.*

