

Middagdutje en bedtijden



Bedtijden voor het middagdutje

4-12 maanden:

- 9:00 uur, duurt ongeveer een uur
- tussen 12:00 en 14:00, duurt één à twee uur
- tussen 15:00 en 17:00, duur naar behoefte

1-3 jaar:

- 1 middagdutje van ongeveer 1-3 uur

Bedtijden voor (school)kinderen

- Bij **kinderen tot 6 jaar** liggen de bedtijden vaak tussen 19.00 en 19.30 uur.
- Bij **kinderen tussen de 6 en 8 jaar** liggen de bedtijden vaak tussen 19.30 en 20.00 uur.

Bij kinderen die minder slaap nodig hebben of in de ochtend langer kunnen slapen, kan het beter zijn een latere bedtijd aan te houden.

