



De aanpak van Gezonde Kinderopvang in vogelvlucht

Succesfactoren | Creëer de juiste randvoorwaarden. Zorg voor draagvlak bij ouders, medewerkers en management. Werk samen met externe partners zoals GGD, consultatiebureaus en gemeente. Ook essentieel: zorg voor menskracht en middelen.



Met de aanpak van Gezonde Kinderopvang gaat u concreet aan de slag met gezondheidsthema's. U voert activiteiten uit rond beleid, ontwikkelen, omgeving en signaleren. Daarbij werkt u volgens de cyclus voorbereiden, uitvoeren en evalueren en besteedt u aandacht aan succesfactoren. Zo zorgt u dat aandacht voor de gezondheid en leefstijl van kinderen en medewerkers écht onderdeel zijn van de dagelijkse praktijk in de kinderopvang.

Voorbereiden | Maak een organisatieprofiel op basis van onder andere gezondheidgegevens van kinderen en behoeften van pedagogisch medewerkers en ouders. Kies de gezondheidsthema's waar u aan wilt werken.

Uitvoeren | Werk aan de gekozen gezondheidsthema's via activiteiten gebaseerd op vier pijlers. Benut daarbij praktische tips, materialen en richtlijnen. De vier pijlers zijn:

1. Beleid maken en actualiseren.
2. Kennis en vaardigheden ontwikkelen.
3. De fysieke en sociale omgeving inrichten.
4. Vroegtijdig risicofactoren signaleren.

Evalueren | Ga na hoe de uitvoering van de activiteiten verloopt en welk resultaat wordt geboekt.

→ Er zijn tien thema's waar u aan kunt werken.

Eet en drink gezond en gevarieerd

Beweeg veel en ga elke dag naar buiten

Schep ruimte voor groen en natuur

Werk aan sociaal-emotionele ontwikkeling

Bied een vast dagritme

Ga bewust om met digitale media

Waarborg gezonde seksuele ontwikkeling

Minimaliseer ziekteverspreiding

Voorkom ongevallen

Bescherm tegen zonnebrand

Negen stappen die u op weg helpen met de aanpak van Gezonde Kinderopvang

Vorbereiden

1

In kaart brengen | Kijk gedurende een week hoe jullie omgaan met gezonde leefstijl bij kinderen en medewerkers. Houd de gezondheidsthema's in het achterhoofd. Op welke leefstijlpunten gaat het goed? Waar kan of moet het beter? Schrijf uw bevindingen op en kies de thema's waarmee u aan de slag wilt gaan.
>> Tien gezondheidsthema's.



2

Sparren en plan schetsen | Organiseer een gesprek met mensen buiten de organisatie en spar over uw bevindingen. Denk aan een jeugdarts, jeugdverpleegkundige of gezondheidsadviseur van de GGD, of iemand van het CJG. Schets een voorlopig plan met doelen, resultaten en acties.
>> Samenwerken = succesfactor!



3

Feedback verzamelen | Bespreek uw voorlopige plan met (pedagogisch) medewerkers en ouders. Vraag hun reactie (zien ze het zitten, waarom wel/niet?) en vraag naar ideeën om het plan handen en voeten te geven.
>> Draagvlak = succesfactor!



Uitvoeren

4

Kennis updaten | Actualiseer uw kennis over de gekozen thema's. Betrouwbare kennis en voorbeeldmateriaal vindt u op Gezondekinderopvang.nl. Geef de opgedane kennis via werkoverleg of interne scholing door aan medewerkers. Meldt u aan voor de trainde-trainercursus van Gezonde Kinderopvang.
>> Scholing



5

Voornemens opschrijven | Neem in jullie beleid op dat u een gezonde leefstijl van kinderen én medewerkers belangrijk vindt. Werk uit hoe jullie er aandacht aan schenken. Staat er al iets in uw beleidsplan, houd dat dan kritisch tegen het licht en scherp aan. Reserveer mensen en middelen.
>> Mensen & middelen = succesfactor!



6

Plannen | Plan de gekozen thema's in de tijd. Bijvoorbeeld door een jaarthema te kiezen. Of door leefstijlthema's in een jaarkalender te verwerken, waarbij u rekening houdt met omstandigheden en gebeurtenissen (in het voorjaar naar buiten, rondom het voorleesontbijt aandacht voor voeding, etc.).



7

Concretiseren | Werk per thema uw voorlopige plan uit in praktische acties. Vraag uzelf af wat hiervoor nodig is. Zoals: moeten we de (buiten)ruimte aanpassen? Is aanscherping van (dag)schema's of procedures nodig? Welke activiteiten kunnen we met de kinderen doen? Hoe signaleren we tijdig hoe het beter kan?



8

Ouders betrekken | Organiseer een laagdrempelige bijeenkomst over gezonde leefstijl. Let er op dat u zoveel mogelijk ouders bereikt en houd rekening met verschillende achtergronden. Zo is voor de een water drinken gezond, terwijl het voor de ander een bezuinigingsmaatregel lijkt. >> Draagvlak = succesfactor!
>> Argumenten voor gezonde leefstijl.



9

Vooruitgang meten | Zet na een jaar de geboekte vooruitgang op een rij en deel dit met uw collega's en de oudercommissie. Vier successen en leer van uw inzichten door ze op te nemen in vervolgplannen.



Tips voor acties per gezondheidsthema

Eet en drink gezond en gevarieerd



- Actualiseer jaarlijks de voedingsmiddelen aan de hand van richtlijnen van het Voedingscentrum.
- Maak afspraken met pedagogisch medewerkers over het gezonde voorbeeld geven.
- Ontwikkel richtlijnen voor gezonde traktaties, rekening houdend met verschillen in achtergrond, en bespreek ze periodiek met ouders.

Beweeg veel en ga elke dag naar buiten



- Geef bewegen (binnen en buiten) een vaste plek in dag- en weekprogramma's.
- Neem het onderwerp 'bewegen' op in de overdracht aan ouders.
- Zoek samenwerking met een organisatie in de buurt die bewegen stimuleert (sportvereniging, buurtsportcoach).
- Wees alert op de motorische ontwikkeling van kinderen en signaleer eventuele achterstand.

Schep ruimte voor groen en natuur



- Denk na over hoe groen en natuur onderdeel van uw dagverblijf(activiteiten) kan vormen en verwerk dit in uw beleid.
- Verken samenwerking met een lokale groene partner, bijvoorbeeld IVN, Staatsbosbeheer, het provinciaal landschap of een organisatie voor natuur- en milieueducatie.

Werk aan sociaal-emotionele ontwikkeling



- Bespreek (jullie) visie op sociaal-emotionele ontwikkeling regelmatig met elkaar aan de hand van concrete gebeurtenissen. Besteed extra aandacht aan nieuwe collega's en invalkrachten.
- Maak het periodiek evalueren van interactievaardigheden van pedagogisch medewerkers onderdeel van het kwaliteitssysteem.

Bied een vast dagritme



- Zorg voor een vast en overzichtelijk dagritme met ruimte voor voldoende slaap, buiten spelen, vrij spel en eetmomenten.
- Gebruik dagritme kaarten, zodat iedereen kan zien (kinderen, ouders, medewerkers) wat het dagritme is.

Ga bewust om met digitale media



- Ontwikkel regels voor mediagebruik en schrijf op met welk doel u digitale media eventueel inzet.
- Overweeg een digiwijs-programma.

Waarborg gezonde seksuele ontwikkeling



- Ontwikkel heldere richtlijnen over hoe pedagogisch medewerkers moeten reageren in lastige situaties.
- Check of beleid en richtlijnen over seksuele ontwikkeling de pedagogisch medewerkers houvast bieden.

Minimaliseer ziekteverspreiding



- Naast wettelijke verplichtingen zoals een risico-inventarisatie en een hygiëncode:
- Licht medewerkers regelmatig voor over hygiënemaatregelen (handen wassen, niezen, dienen, etc.). Blijf scherp.
 - Wees alert op ziekteverschijnselen en zorg voor een meldingsprocedure.

Voorkom ongevallen



- Naast wettelijke verplichtingen zoals een risico-inventarisatie en ongevallen-registratie:
- Evalueer (bijna)ongevallen in het (locatie)team. Ga na of genomen maatregelen de veiligheid hebben verbeterd.
 - Bied kinderen voldoende uitdaging binnen veilige randvoorwaarden.

Bescherm tegen zonnebrand



- Ontwikkel richtlijnen voor zonnebescherming (jonger dan 1 jaar niet in de zon, insmeren, petje, zorgen voor schaduwplekken, etc.) en controleer op zonnige dagen of iedereen ze opvolgt.
- Bespreek met ouders maatregelen tegen de zon en geef hen een actieve rol bij warme dagen (kind thuis al insmeren).

November 2016

Deze acties zijn gebaseerd op de vier pijlers uit de aanpak van Gezonde Kinderopvang: beleid, ontwikkelen, omgeving en signaleren. ↙