



Gezonde
Kinderopvang

Elk kind verdient een gezonde start!



Geef jonge kinderen een gezonde start

Hoe eerder kinderen gezond gedrag aanleren, hoe beter. Ze hebben daar de rest van hun leven profijt van. De kinderopvang is dan ook een belangrijke plek om jonge kinderen een gezonde start te geven, waarbij ze genoeg bewegen, gezond eten en voldoende slapen. En waar kinderen opgroeien in een klimaat met warmte en geborgenheid, dat hen voldoende uitdaging biedt en pedagogisch medewerkers het gezonde voorbeeld geven.

Wat is Gezonde Kinderopvang?

Gezonde Kinderopvang is met resultaat samen werken aan gezond opgroeien. Want elk kind verdient een gezonde start. Gezonde Kinderopvang ondersteunt kinderopvangorganisaties met een praktische aanpak en scholing. Daarmee werken organisaties structureel aan een gezonde leefstijl van kinderen (0 - 12 jaar) en deskundigheid van medewerkers.

“ Het is belangrijk om met gezonde leefstijl bezig te blijven ”





Aanpak Gezonde Kinderopvang

De aanpak Gezonde Kinderopvang geeft (staf)medewerkers en managers inzicht in de concrete stappen die nodig zijn om een gezonde leefstijl écht onderdeel te maken van de dagelijkse praktijk in de kinderopvang. Dat doen organisaties door de activiteiten te baseren op vier pijlers: beleid maken en actualiseren, kennis en vaardigheden van kinderen en medewerkers ontwikkelen, de fysieke en sociale omgeving inrichten en het vroegtijdig signaleren van risico's voor een gezonde leefstijl.

Op Gezondekinderopvang.nl zijn tien gezondheidsthema's uitgewerkt in concrete activiteiten, met voorbeelden en praktische documenten. Kinderopvangorganisaties kiezen één of meerdere gezondheidsthema's om mee aan de slag te gaan, bijvoorbeeld voeding, bewegen, groen en mediaopvoeding. Ook de scholing en train-de-trainercursus helpen kinderopvangorganisaties om met de aanpak te starten.

Scholing

In de scholing Een Gezonde Start leren pedagogisch medewerkers en gastouders hoe zij samen met ouders en kinderen een gezonde, actieve en veilige omgeving bieden en zelf het gezonde voorbeeld



“ Om niets te laten versloffen, hebben we op de agenda van elke teamvergadering een vast punt over Gezonde Kinderopvang ”

geven. De scholing bestaat uit een basismodule, waarin deelnemers reflecteren op hun eigen leefstijl, gezonde leefstijl in hun organisatie en in de interactie met kinderen en ouders. Daarnaast kunnen kinderopvangorganisaties zich naar keuze verdiepen met de themamodules: voeding, beweging, gewicht en veilig gedrag & veilige omgeving. Een digitale leeromgeving ondersteunt de deelnemers.

Iedere organisatie een eigen coach Gezonde Kinderopvang

Onderdeel van de scholing is een train-de-trainercursus, die (staf) medewerkers opleidt tot coach Gezonde Kinderopvang. De coach wordt hét aanspreekpunt voor een gezonde leefstijl binnen de organisatie en schoolt en coacht de eigen collega's structureel in Een Gezonde Start. In de train-de-trainercursus leren deelnemers werken volgens de aanpak van Gezonde Kinderopvang, oefenen zij trainings- en communicatievaardigheden en doen ze actief kennis op over leefstijl.

Gezonde Kinderopvang in de praktijk

Steeds meer kinderopvangorganisaties zijn aan de slag met Gezonde Kinderopvang. De scholing brengt discussies op gang die tot veranderingen op de werkvloer leiden. Een opgeleide coach Gezonde Kinderopvang vertelt: "We hebben ons traktatiebeleid opnieuw onder de loep genomen en erover geschreven in de nieuwsbrief en op Facebook. 's Middags bieden we groente aan in plaats van een koekje of een beschuit. Ook hebben we nu een kinderkookcafé waar pedagogisch medewerkers gezonde maaltijden vers bereiden voor ouders en kind. Bovendien gaan we de speelplaats buiten aanpakken."

Veel opgeleide coaches Gezonde Kinderopvang stellen een plan van aanpak op voor hun organisatie en presenteren dit plan aan hun managementteam en de oudercommissie. Pedagogisch medewerkers vinden het op hun beurt prettig dat ze vragen kunnen stellen aan de coach en knelpunten kunnen delen.

Ook aan de slag?

Wilt u van start met Gezonde Kinderopvang?
Kijk op Gezondekinderopvang.nl voor tips en tools
en voor meer informatie over de aanpak en scholing.





Meer weten?

Kijk op www.gezondekinderopvang.nl
of mail naar gezondekinderopvang@rivm.nl



Gezonde Kinderopvang is een initiatief van de ministeries van VWS en SZW. Landelijke kennis- en onderzoeksinstituten werken hierin samen, met ondersteuning van branche- en koepelorganisaties. De coördinatie ligt bij het Voedingscentrum en RIVM Centrum Gezond Leven.

september 2017