

Koprollen maken in de gang

In de kinderopvang zitten en wachten kinderen te vaak en te lang. Het programma Gezonde Kinderopvang helpt om daar verandering in te brengen. Een manager: 'We grijpen tegenwoordig veel meer momenten aan om met z'n allen in beweging te komen.'

🔊 Annette Wiesman 📷 AdobeStock

E

Een kind een half uur aan tafel zetten in afwachting van de rest van de groep bij het middageten; een baby in de wipstoel installeren zodat de pm'er in alle rust een andere baby kan voeden; kinderen die in de rij wachten tot ze naar buiten kunnen – er zijn tal van momenten in de kinderopvang waarop kinderen onnodig stilzitten. Het echte

bewegen is vaak gereserveerd voor afgepaste momenten op de dag, zoals het buiten spelen.

Bij kinderdagverblijf De Blokkenhut in Amsterdam dragen ze bewegen al jaren hoog in het vaandel. De pm'ers werken met een beweegplan. Dat betekent dat er dagelijks een beweegactiviteit plaatsvindt, binnen in de speelzaal of buiten. Daarbij worden er, om de motoriek te stimuleren, telkens andere beweegdoelen voor de kinderen gesteld. Aan het eind van de dag wordt gekeken of het doel ook bereikt is.

Beweegplan

Goed bezig, zou je zeggen, maar sinds de organisatie haar medewerkers vorig jaar getraind heeft in Een Gezonde Start als onderdeel van Gezonde Kinderopvang, is het beweegplan verder geïntensiveerd. 'Toen we ons beweegplan evalueerden, bleken we te weinig beweegmomenten op een dag te hebben', vertelt manager Samantha del Prado. 'We zitten toch te veel met de kinderen. Daarom besloten we om vaker met z'n allen in beweging te komen.' Zo wordt het spelletje Memory tegenwoordig niet meer alleen aan tafel gespeeld, maar verspreid over de hele ruimte. En tijdens de dagelijkse dagopening voor de peuters wordt voortaan altijd een beweegactiviteit gedaan – 'Tik je tenen aan, schudden met je billen en één keer de lucht in', bijvoorbeeld. Een paar minuten beweging zorgt meteen voor een betere concentratie in de kring, merkt Del Prado. 'Zo halen we met heel simpele bewegingen even de energie uit ons lijf.' Waar de pm'ers voorheen vaak aan de

Meer doen met bewegen

Een Gezonde Start www.gezondekinderopvang.nl

Beweegtips voor baby's en peuters www.allesoversport.nl
> artikel > beweegtips voor baby's en peuters

B-Fit www.nji.nl > databank > effectieve jeugdinterventies

Beweegkriebels www.netwerkinbeweging.nl > interventies

Lekker Fit Kinderdagverblijf www.netwerkinbeweging.nl > interventies

Daarnaast kan natuurlijk ook lokaal worden samengewerkt, bijv. via de **BuurtSportCoach** www.sportindebuurt.nl > wat zijn buurtsportcoaches?

‘De kinderen weten: er komt een moment dat we los mogen gaan’

kant bleven staan terwijl de kinderen buiten speelden, doen ze nu voluit mee. Ook ouders doen mee. Zo zijn er op ouderavonden beweegactiviteiten, zoals apenkooien in de gymzaal. ‘Dan merken ze hoe leuk het is om te doen, en hoe weinig we het deden.’ Del Prado ziet dat haar collega’s actiever zijn, en bewuster bezig met gezonde leefstijl. ‘Ze organiseren in privétijd soms bootcampsessies voor het team. Iedereen die zin heeft, kan meedoen.’

Te weinig actief

Er zijn veel aanwijzingen dat kinderen tot hun vierde jaar te weinig beweging krijgen. Zo weten we dat van de 4- tot 12-jarigen slechts 23 procent voldoende beweegt. ‘Van de 0- tot 4-jarigen hebben we in Nederland geen cijfers, maar het geeft wel een indicatie dat ook zij waarschijnlijk te weinig bewegen’, zegt Femke van Brussel van Kenniscentrum Sport. Ook internationaal onderzoek wijst in die richting. Een van de factoren is te weinig buiten spelen – een kwart van de 0- tot 4-jarigen komt bijvoorbeeld ’s winters niet dagelijks buiten, omdat ouders daar onvoldoende

tijd voor hebben. En dat terwijl kinde-

ren
dig
Brus-
ben
geen

heel veel beweging no-
hebben, vertelt Van
sel. ‘Helaas heb-
we in Nederland
beweegnorm voor

die leeftijd, anders dan in Engeland, waar die op 180 minuten per dag ligt.’ In de kinderopvang is nog veel winst te behalen: uit een Nederlandse studie uit 2012 blijkt dat daar veel onnodige inactiviteit is.

Beweging helpt bij het voorkomen van obesitas en het ontwikkelen van chronische ziekten. In Nederland heeft ongeveer 9 tot 15 procent van de kinderen van tussen de 2 en 4 jaar overgewicht, inclusief obesitas. Hoe jonger het kind start met gezonde voeding en bewegen, hoe meer kans dat overgewicht later voorkomen kan worden. Ook de balans tussen energie en voeding is belangrijk: de energie die er door voeding ingaat, moet door beweging worden verbruikt. ‘Kinderen vinden bewegen hartstikke leuk’, zegt Van Brussel. ‘Ze doen het uit zichzelf al. Bovendien leren ze door te bewegen zich niet alleen motorisch te ontwikkelen, maar leren ze zo ook begrippen aan.’

Zelf ervaren

In de scholing Een Gezonde Start hebben de thema’s voeding, veiligheid, bewegen en een gezond gewicht een hoofdrol. Veel van de kinderop-

vangorganisaties die deelnamen aan
Gezonde Kinderopvang
bewegen inmiddels
de agenda staan. Som-

vangorgani-
de pilot
hebben
hoog op
migen





hebben het onderwerp zelfs opgenomen in hun missie, vertelt Van Brussel. 'Steeds meer organisaties verwerken de noodzaak van bewegen in hun beleid, bijvoorbeeld met de norm om dagelijks met de kinderen naar buiten te gaan.'

Vanwege hun voorbeeldfunctie is het nodig dat pm'ers ook zelf in beweging komen. Kern van Gezonde Kinderopvang is dat pm'ers zelf ervaren hoe prettig het is om te bewegen, zodat ze dat kunnen overbrengen op de kinderen. In de scholing staat bewegend leren centraal. 'Wij richten ons bewust op het kennisniveau van de mensen die de training straks krijgen, zodat de theorie langer beklijft', vertelt Yrsa Wagemaker van Huis voor Beweging, de organisatie die de scholing Een Gezonde Start mede ontwikkelde. Daarom moest er veel beweging en speelsheid in de lesstof. 'De feedback die we na de pilot kregen, bevestigt dat dat goed werkt. Mensen waren erg enthousiast over de actieve leervormen. Iemand zei: twee dagen cursus gehad en me geen moment verveeld.'

Veiligheid

In Een Gezonde Start wordt gebruikgemaakt van simpele middelen, zoals viltjes, plastic bordjes en bekertjes, lege dozen en lege flessen. Vanwege het laagdrempelige karakter, maar ook omdat er dan ander spel ontstaat. 'Kinderen tot 4 jaar spelen daarmee intensiever en zijn creatiever dan met duur speelgoed uit de speelgoedwinkel', zegt Wagemaker.

Meer bewegen betekent ook: kans op ongelukjes. Hoe vind je de balans tussen uitdaging en veiligheid? 'Onze pm'ers zijn nog zoekende', zegt Del Prado, manager van De Blokkenhut. 'Ze willen weten: wat vraagt dit van mijn houding? Niet de ouders zijn het probleem, die juichen al dat bewegen toe. Het is vooral de onterechte angst dat de inspectie het gebruik van sommige speelobjecten afkeurt.'

Wagemaker vult aan: 'Je moet af en toe kunnen zeggen: nú is het nodig om chaos te creëren. Kinderen vinden dat leuk en uitdagend, maar pm'ers vinden dat soms lastig.'

Weinig ruimte

Als kinderopvangorganisaties tegenwerpen dat ze te weinig ruimte hebben voor beweegactiviteiten, vindt Wagemaker dat geen argument. 'Je kunt altijd wel iets opzchuiven, tafels en stoelen zijn niet erg. Knelpunten kun je oplossen, is onze ervaring. Sommige organisaties hebben écht geen beweegruimte. Dan ga je naar buiten, de straat op; bewegen kan altijd.'

Er is een omkering van het pedagogisch denken nodig, vindt Del Prado: het besef dat bewegen niet exclusief buiten hoeft plaats te vinden. 'Toevallig hebben wij de luxe van een gigantische buitenruimte, maar je hebt heus geen speelzaal nodig. Leg wat matjes in de gang neer en je kunt er met z'n allen koprollen maken. Het kan allemaal heel simpel.'

De manager ziet nu al effecten van het nieuwe beleid bij de kinderen: een betere concentratie, minder noodzaak tot sturend gedrag van pm'ers en meer plezier bij de kinderen. 'Zo werken we bijvoorbeeld met matten: om erop te balanceren, of we rollen ze op tot tunnels om doorheen te kruipen. De kinderen worden daar steeds behendiger in. Daarnaast geven al die beweegmomenten structuur aan de dag. De kinderen weten: er komt een moment dat we helemaal los mogen gaan.' <

DIT ARTIKEL MAAKT DEEL UIT VAN EEN SERIE ARTIKELLEN OVER GEZONDE KINDEROPVANG, EEN INITIATIEF VAN DE MINISTERIES VAN VWS EN SZW DAT WORDT UITGEVOERD DOOR DE PARTNERS VOEDINGSCENTRUM, RIVM/CENTRUM GEZOND LEVEN, TNO, PHAROS, VEILIGHEID.NL, KENNISCENTRUM SPORT EN HET NEDERLANDS JEUGDINSTITUUT. ELKE KEER KOMT EEN ANDER THEMA UIT DIT PROGRAMMA VOOR EEN GEZONDE LEEFSTIJL AAN BOD. DIT KEER: BEWEGEN.