



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 pedagogisch klimaat dat warmte, geborgenheid en voldoende uitdaging biedt. Pedagogisch medewerkers geven hierbij zelf het gezonde voorbeeld.

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.

“ Een gezond kind is van groot belang voor nu en in de toekomst! ”

*Carla Schriek,
ambassadeur Gezonde Kinderopvang*





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. Deze aanpak heeft dezelfde basis als de aanpak Gezonde School. We spreken van een doorgaande lijn, zodat voor kinderen aandacht voor gezonde leefstijl vanzelfsprekend is.

Op Gezondekinderopvang.nl zijn gezondheidsthema's (10 voor 0-4 jaar en 11 voor 4-12 jaar) 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/of mediaopvoeding.

Scholing Een Gezonde Start

In de scholing van Gezonde Kinderopvang leren pedagogisch medewerkers en gastouders hoe zij samen met ouders en kinderen een gezonde, actieve en veilige omgeving bieden en zelf het gezonde voorbeeld geven. De scholing Een Gezonde Start bestaat uit een



“*Als wij het goede voorbeeld uitdragen, zijn we al een heel eind op weg!*”

*Nathalie Bloem,
ambassadeur Gezonde Kinderopvang*

basismodule waarin deelnemers reflecteren op hun eigen leefstijl, gezonde leefstijl in hun organisatie en in interactie met kinderen en ouders. Daarnaast kunnen kinderopvangorganisaties zich naar keuze verdiepen met de themamodules: voeding, beweging, gewicht en veilig gedrag & veilige omgeving. Kenmerkend voor de scholing is dat deelnemers bewegend leren. Een digitale leeromgeving ondersteunt de deelnemers.

Iedere organisatie een eigen coach Gezonde Kinderopvang

Onderdeel van de scholing Een Gezonde Start is een train-de-trainer-cursus, 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 hierin. 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.

Wilt u weten welke organisaties een coach Gezonde Kinderopvang in dienst hebben? Kijk op

[Gezondekinderopvang.nl/organisaties-coach](https://gezondekinderopvang.nl/organisaties-coach)

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."

Ambassadeurs helpen u graag

Gezonde Kinderopvang werkt met ambassadeurs. Dit zijn ervaren coaches die binnen hun eigen kinderopvangorganisatie enthousiast werk maken van een gezonde leefstijl van kinderen. Wilt u dat een ervaren coach met u meedenkt over hoe u gezonde leefstijl echt onderdeel maakt van het beleid en de dagelijkse praktijk van uw organisatie? Mail dan een van onze ambassadeurs. Kijk op Gezondekinderopvang.nl/ambassadeurs



Ook aan de slag met Gezonde Kinderopvang?

Download de tips en tools en gebruik de checklist via [Gezondekinderopvang.nl/toolkit](https://gezondekinderopvang.nl/toolkit)

En meld u aan voor de train-de-trainercursus Een Gezonde Start via [Gezondekinderopvang.nl/scholing](https://gezondekinderopvang.nl/scholing)

Meer weten?

Kijk op [Gezondekinderopvang.nl](https://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.