

# Gezonde Kinderopvang: meedoen en voordoen helpt

Het programma Gezonde Kinderopvang werkt onder andere aan meer aandacht voor gezonde gewoontes rondom voeding en bewegen in de kinderopvang. Pedagogisch medewerkers spelen bij het aanleren hiervan een grote rol. 'Het goede voorbeeld geven is echt belangrijk.'

**A**ls kinderen als peuter of kleuter al overgewicht hebben, is de kans dat ze op volwassen leeftijd te zwaar zijn veel groter dan wanneer dat pas later ontstaat. Kinderen moeten ook al op jonge leeftijd de basis leggen voor hun motorische vaardigheden, omdat dit erna veel moeilijker lukt. Hoe eerder ze gezonde gewoontes ontwikkelen, hoe beter dus. 'We weten ook dat ongezond gedrag dat kinderen op jonge leeftijd aanleren moeilijk weer af te leren is', zegt dr. Jessica Gubbels, onderzoeker aan de afdeling gezondheidsbevordering van de Maastricht University.

De invloed van de kinderopvang op het gedrag van kinderen is groot, weet ze uit verschillende onderzoeken. 'Hoe ouder kinderen zijn, hoe meer ze zelf kunnen, maar voor jongere kinderen is hun wereld kleiner en zijn de pedagogisch medewerkers relatief nóg belangrijker.' Zij onderschatten de mogelijkheden van de kinderopvang bij het aanleren van nieuwe gewoontes wel eens, merkt ze. 'Dan zeggen ze: "Maar de kinderen zijn hier maar een paar uurtjes per week". Dat is waar, maar het kan al genoeg zijn.'

Het programma Gezonde Kinderopvang kan echt invloed hebben, want de kinderopvang biedt een mooie kans om gezond gedrag aan te leren, benadrukt Gubbels. 'Een kind dat thuis geen groenten eet, maar andere kinderen iets ziet eten zal dat eerder proeven, want zien eten doet eten. Dan eet een kind opeens radijsjes, tot verbazing van de ouders.' Ze raadt aan om kinderen te betrekken bij de voorbereiding van het eten. Dat kan door ze bijvoorbeeld appels te laten wassen, bordjes op tafel te laten zetten, of ze aan tafel te betrekken bij het fruit schillen. 'Je kunt dan vertellen hoe het heet en waar het groeit en enthousiast praten over hoe lekker het eruitziet of ruikt.'



## Gezonde Kinderopvang

Het programma Gezonde Kinderopvang ondersteunt kinderopvangorganisaties bij het structureel werken aan een gezonde leefstijl van kinderen van 0-12 jaar en het bevorderen van de deskundigheid van medewerkers. Doel is zorgen dat kinderen in een gezonde en veilige omgeving kunnen opgroeien, waar medewerkers zelf het gezonde voorbeeld geven en er in het dagelijks werk aandacht is voor gezonde leefstijl. De opzet is dat iedere organisatie een eigen coach Gezonde Kinderopvang heeft, die fungeert als aanspreekpunt en medewerkers coacht en schoolt. In december start de werving voor de train-de-trainercursussen van 2020 die stafmedewerkers tot coach opleidt.

Gezonde Kinderopvang is een initiatief van de ministeries van VWS en SZW. Een groot aantal landelijke kennis- en onderzoeksinstituten werkt erin samen, met ondersteuning van branche- en koepelorganisaties. De coördinatie gebeurt vanuit het Voedingscentrum en RIVM. Gezonde Kinderopvang vormt samen met Gezonde School een doorgaande lijn.

Test op [www.gezondekinderopvang.nl](http://www.gezondekinderopvang.nl) hoe gezond jouw kinderopvang is.  
Meer informatie?  
Mail: [gezondekinderopvang@rivm.nl](mailto:gezondekinderopvang@rivm.nl)





### Sociale prikkels

Voorop het vlak van voeding is de afgelopen jaren al veel verbeterd. Zo hebben de meeste kinderopvangorganisaties een traktatiebeleid en wordt er steeds meer gekozen voor water en fruit in plaats van sap en zoete tussendoortjes. Maar qua bewegen valt er volgens Gubbels nog veel te winnen. 'Een belemmering is vaak angst voor ongelukken, of dat ouders klagen over een kapotte broek, of natte kleren.' Veel mensen, ook in de kinderopvang, denken ten onrechte dat jonge kinderen hoe dan ook veel bewegen. Maar dat valt in de praktijk tegen. Pedagogisch medewerkers die tijdens het buitenspelen pauze voor zichzelf nemen waarin ze kunnen koffiedrinken, terwijl de kinderen rondrennen, beïnvloeden daarmee ongemerkt het beweeggedrag van de kinderen. 'Jongens en oudere kinderen rennen dan doorgaans inderdaad nog wel, maar vooral jonge kinderen en meisjes blijven vaak plakken bij de pedagogisch medewerkers.' Zij kunnen wat stimulans goed gebruiken. Over het algemeen hebben meisjes meer behoefte aan sociale prikkels en reageren jongens sterker op omgevingsprikkels.

### Beweegtips

Om gezonde gewoontes te kunnen aanleren, is het belangrijk dat pedagogisch medewerkers het goede voorbeeld geven, vertelt Gubbels. 'Tegen de kinderen zeggen: "Proef eens van die komkommer", en zelf ook lekker mee-eten werkt heel goed. Net als zeggen: "Ga maar lekker spelen" en zelf ook meedoen, even iets voordoen, ergens bovenop klimmen of een spelletje starten. Dat helpt de kinderen op weg. Vooral kleine kinderen vinden voorbeeldgedrag bij het spelen heel leuk.'

Om kinderen meer te laten bewegen, kun je ze bijvoorbeeld in een kringetje laten staan als je iets vertelt. 'Als ze dan gaan rondrennen, werkt het goed om ze te begrenzen door hoepels neer te leggen waar ze in moeten staan. Daar kun je ook een spelletje van maken, door ze tussendoor te laten wisselen van kleur. Dans is ook gemakkelijk te organiseren, omdat je er alleen muziek voor nodig hebt.' Bewegen komt ook aan bod in het artikel van Kenniscentrum Sport op pagina 23.

### Uitwisselen

Kinderen die gebruikmaken van kinderopvang hebben een hoger risico op overgewicht dan kinderen die dat niet doen, blijkt uit onderzoek. 'Dat betekent niet dat de kinderopvang iets niet goed doet, maar komt waarschijnlijk doordat een kind dan op twee verschillende plekken is, met andere regels. Dat zorgt voor verwarring', zegt Gubbels. Een goede afstemming met de ouders en vragen hoe zij dingen thuis aanpakken is daarom belangrijk. Net als ouders in een vroeg stadium betrekken bij veranderingen, met een ouderavond of in een nieuwsbrief. Dat voorkomt ook weerstand.

De verschillen zijn nu groot. Sommige kinderdagverblijven lunchen al heel gezond, maar op andere plekken is er nog aan lenglimonade en bestaat de lunch uit witte boterhammen met hagelag, constateert Gubbels. 'Er gebeurt al veel goed, maar er kan nog meer.' Niet alles hoeft meteen. 'Zet haalbare stappen en verbeter de dingen waarvoor draagvlak is binnen het team', adviseert ze. 'Dan zullen pedagogisch medewerkers zelf eerder met praktische ideeën komen.' Ze hoopt dat zij onderling ervaringen, spel- en beweegtips uitwisselen, zodat niet iedereen zelf het wiel hoeft uit te vinden. ◀

## Hoi Pipeloi is gezond bezig

Op de buitenspeelplaats van kinderopvang Hoi Pipeloi staat een grote moestuinbak met snijbiet en tomaten. Eerder hebben de kinderen er tuinkers en radijsjes gezaaid. Ernaast een pot met munt en twee appelbomen. De moestuin is een van de nieuwe activiteiten sinds de kleinschalige kinderopvang in het Noord-Hollandse Schagerbrug werkt aan Gezonde Kinderopvang.

Tijdens een ouderavond met een diëtiste zijn ouders betrokken bij de gezondere voedingskeuzes. De kinderen op het kinderdagverblijf eten nu yoghurt zonder siroop, of een volkoren cracker. 'Want niet iedereen lust hetzelfde en respect daarvoor is belangrijk', zegt directeur Marja Schmitz. Dagelijks is er nu om 2 uur een fruit- en water- of theemoment en om 5 uur een groentemoment. Voorheen waren er laat in de middag of zoute koekjes of stokjes. 'Als er een keer geen groente is maar ontbijtkoek, vinden de meeste kinderen dat jammer', zegt Lida Visser-Pijper, groepsleidster van de BSO (buitenschoolse opvang). Enthousiast vertelt ze over een hawaïfeest met de ouders, waarbij de kinderen onlangs zelf gezonde hapjes en drankjes maakten, zoals ijs van watermeloen.

Groepsleidster Petra Vink had aanvankelijk wat weerstand tegen de veranderingen. 'Eerst hadden we ook zoet broodbeleg en toen dat wegviel, leek de keuze minder groot.' Maar er kwamen hummus, pindakaas zonder suiker en groentespread voor in de plaats. Sap en ijsthee werden eerst vervangen door diksap. Maar na een waterproject bleken water en kinderthee een prima alternatief. 'Mijn eigen kinderen drinken thuis nu ook bijna nooit meer limonade en vinden dat heel normaal', zegt Petra.

Trakteren gebeurt op het kinderdagverblijf nu zo veel mogelijk gezond. Een voorbeeldmap biedt inspiratie, zoals een soepstengel met een vingerpopje. 'Het gaat nu echt

om de jarige. Die staat op tafel, wordt toegezongen en krijgt een presentje', zegt directeur Marja, sinds 2017 bezig met Gezonde Kinderopvang en gecertificeerd coach. Jarige medewerkers trakteren op taart bij het werkoverleg, want daar zijn geen kinderen bij. Ze benadrukt dat Hoi Pipeloi niet 'roomser is dan de paus'. Zo zijn er in de sinterklaastijd soms pepernoten en krijgen de kinderen met Pasen een chocolade-eitje.

Voordat ze werkten aan Gezonde Kinderopvang lag de focus vooral op meer bewegen. Marja werd na het volgen van een cursus Bewegiekriebels hierin zelf trainer. De afspraak is dat alle kinderen een uur per dag bewegen. Iedere ochtend om 9 uur is er een half uur bewegen met Puk, vanuit de methode Uk en Puk. 'We doen als pedagogisch medewerker altijd zelf mee. Ze kijken goed naar ons en doen ons na', zegt Petra. 'We zetten binnen ook regelmatig een parcours uit. Zelf passen we niet overal door, maar we spelen dan bijvoorbeeld dat we klem zitten op de glijbaan.' Bij de 'gekke pas-dans' gaan kinderen die vaak niet meedoen met beweesspelletjes ook dansen, vertelt Lida. 'Dat komt ook omdat we zelf enthousiast meedansen.'

Marja begint werkoverleg met de collega's tegenwoordig met een 'energizer', een beweesspel, zodat iedereen het hoofd leeg kan maken en zich kan focussen op wat komen gaat. Zelf gaan de medewerkers ook bewuster om met voeding. 'Ik drink thuis vaker water met wat munt erin, of thee', zegt ze. 'Of ik eet groentesoep bij de lunch in plaats van brood. En in de winkel kijk ik ook vaker op etiketten.' Marja is als ambassadeur Gezonde Kinderopvang een vraagbaak voor andere kinderdagverblijven en werkt aan het verbreden van het netwerk door contact met regisseurs van Jongeren op Gezond Gewicht (JOGG) in en om Schagen en de GGD. 'Hopelijk ontstaat zo een olievlek.'