



Gezonde  
Kinderopvang

# Stappenplan werken aan Gezonde Kinderopvang

Hoe geef je de kinderen in jouw opvang een gezonde start? Gebruik het Stappenplan werken aan Gezonde Kinderopvang. Dan weet je hoe je een gezonde leefstijl écht onderdeel maakt van de dagelijkse praktijk in jullie kinderopvang.

Met het stappenplan ga je concreet aan de slag met een gezondheidsthema en voer je activiteiten uit rond vier pijlers:

- **Beleid** maken en actueel houden.
- Kennis en vaardigheden **ontwikkelen**.
- Fysieke en sociale **omgeving** inrichten.
- Risico's vroegtijdig **signaleren**.

Je werkt volgens de cyclus 'voorbereiden, uitvoeren en evalueren' en besteedt aandacht aan 'succesfactoren'.



## Aan de slag met een gezondheidsthema. Welk thema kies jij?



Voeding



Bewegen en sport



Groen



Sociaal-emotionele ontwikkeling



Dagritme



Mediaopvoeding



Seksuele ontwikkeling



Roken en alcohol



Hygiëne



Fysieke veiligheid



Zonbescherming

# Stappenplan werken aan Gezonde Kinderopvang

Ben jij (staf)medewerker in de kinderopvang en wil je aan de slag met Gezonde Kinderopvang? Gebruik dan dit stappenplan.

## Vorbereiden



### Stap 1:

#### Bepaal de beginsituatie

Schrijf op wat je organisatie al doet en wat bekend is over de gezondheid van kinderen. Noteer ook de wensen en behoeften van medewerkers en ouders en beleidsprioriteiten van jullie organisatie en van de gemeente. Zo zie je welke gezondheidsthema's aandacht nodig hebben.

### Stap 2:

#### Zorg voor een aanspreekpunt

Geef een medewerker de regie als kartrekker van Gezonde Kinderopvang. Hij/zij informeert en betreft medewerkers, management en ouders, coördineert de activiteiten, lost knelpunten op en benoemt successen. In veel organisaties is dit de opgeleide **coach Gezonde Kinderopvang**.

### Stap 3:

#### Kies een thema en doelen

Focus op één gezondheidsthema. Zo zie je sneller resultaat dan wanneer je je op meerdere thema's tegelijk richt. Formuleer met SMART-doelen wat je wilt bereiken op het gekozen thema.

## Uitvoeren



### Stap 4:

#### Maak een plan

Vertaal jullie doelen naar activiteiten. Kies je activiteiten op basis van de vier pijlers: beleid, ontwikkelen, omgeving en signaleren. Maak zoveel mogelijk gebruik van **erkende activiteiten**. Denk ook aan een planning en begroting en hoe je gaat evalueren.

### Stap 5:

#### Voer het plan uit

Besteed hierbij aandacht aan alle pijlers. Laat management, medewerkers, ouders en kinderen weten waarmee jullie bezig zijn. Zo werk je aan draagvlak. Check met regelmatig de voortgang en stel je plan bij wanneer nodig.

## Evalueren



### Stap 6:

#### Kijk terug en blik vooruit

Doe de evaluatie bij voorkeur samen met anderen. Heeft de inzet het gewenste resultaat opgeleverd? Vier en deel jullie successen. Met de uitkomsten van de evaluatie maak je plannen voor de toekomst.

## Succesfactoren

- Creëer draagvlak
- Werk samen
- Benut jullie management

## Meer weten?

- Zie [Gezondekinderopvang.nl/aan-de-slag](https://gezondekinderopvang.nl/aan-de-slag)
- Kijk op de volgende pagina voor inspiratie wat je kunt doen per gezondheidsthema



## Inspiratie voor activiteiten per gezondheidsthema

Met welk gezondheidsthema ga jij aan de slag? Hieronder vind je per thema ideeën om laagdrempelig te beginnen.

### Voeding

- Actualiseer jullie voedingsbeleid volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum en pas de inkooplijst daarop aan.
- Ontwikkel richtlijnen voor gezonde traktaties en bespreek ze periodiek met ouders.



### Seksuele ontwikkeling

- Ontwikkel heldere richtlijnen over hoe medewerkers moeten reageren in lastige situaties.
- Informeer ouders over een gezonde seksuele ontwikkeling, bijvoorbeeld via een ouderavond of door ze te wijzen op beschikbare websites of boeken.



### Bewegen en sport

- Geef bewegen (binnen en buiten) een vaste plek in dag- en weekprogramma's.
- Zoek samenwerking met een organisatie in de buurt die bewegen stimuleert (sportvereniging, buurtsportcoach).



### Roken en alcohol

- Formuleer samen een visie over een rook- en alcoholvrij gebouw, terrein en team.
- Ondersteun medewerkers die willen stoppen met roken.



### Groen

- Denk na hoe je groen en natuur onderdeel kunt maken van jullie activiteiten en verwerk dit in jullie beleid.
- Verken samenwerking met een organisatie voor natuur- en milieueducatie, bijvoorbeeld IVN.



### Hygiëne

- Neem regelmatig de hygiënemaatregelen met medewerkers door, bijvoorbeeld over handen wassen, hoest- en niesdiscipline.
- Wees alert op ziekteverschijnselen en zorg voor een meldingsprocedure.



### Sociaal-emotionele ontwikkeling

- Bespreek samen regelmatig, aan de hand van concrete gebeurtenissen, jullie visie op sociaal-emotionele ontwikkeling.
- Neem het periodiek evalueren van interactievaardigheden van pedagogisch medewerkers op in het kwaliteitssysteem.



### Fysieke veiligheid

- Bied kinderen voldoende uitdaging binnen veilige randvoorwaarden.
- Evalueer (bijna) ongevallen in het (locatie)team. Check of de genomen maatregelen de veiligheid bevorderen.



### Dagritme

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



### Zonbescherming

- Ontwikkel richtlijnen voor zonbescherming (insmeren, zorgen voor schaduwplekken, etc.) en controleer op zonnige dagen of ieder ze opvolgt.
- Bespreek maatregelen met ouders en geef hen een actieve rol bij warme dagen (kind thuis al insmeren).



### Mediaopvoeding

- Ontwikkel regels voor mediagebruik en schrijf op met welk doel jullie digitale media eventueel inzetten.
- School medewerkers hoe zij media bewust en actief kunnen inzetten.



### Meer weten?

Zie [Gezondekinderopvang.nl/themas-0-4-jaar](https://gezondekinderopvang.nl/themas-0-4-jaar) en [themas-4-12-jaar](https://gezondekinderopvang.nl/themas-4-12-jaar)

Het Stappenplan werken aan Gezonde Kinderopvang is in lijn met Gezonde School. Het programma Gezonde Kinderopvang is een initiatief van de ministeries van VWS en SZW. Landelijke kennis- en onderzoeksinstituten voeren dit samen uit, met ondersteuning van branche- en koepelorganisaties. De coördinatie ligt bij het RIVM en het Voedingscentrum.