



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 om structureel te werken aan een gezonde leefstijl van kinderen (0 - 12 jaar) en deskundigheid op dit gebied van medewerkers.

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

Carla Schriek,  
ambassadeur Gezonde Kinderopvang





## Stappenplan Werken aan Gezonde Kinderopvang

Met Gezonde Kinderopvang hebben (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. Het stappenplan Werken aan Gezonde Kinderopvang is in lijn met Gezonde School. We spreken van een doorgaande lijn, zodat voor kinderen aandacht voor gezonde leefstijl vanzelfsprekend is.

Op [Gezondekinderopvang.nl](http://Gezondekinderopvang.nl) zijn 11 gezondheidsthema's (voor 0-4 jaar en 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, hygiëne en 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, veilig gedrag & veilige omgeving, seksuele ontwikkeling, media-opvoeding en zonbescherming. 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, 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-trainer leren deelnemers werken volgens het stappenplan van Gezonde Kinderopvang, oefenen zij trainings- en communicatievaardigheden en doen ze actief kennis op over leefstijl.

**Er zijn al ruim 1000 coaches Gezonde Kinderopvang opgeleid. Wil je weten welke organisaties een coach 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 social media. '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 je graag

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



## Ook aan de slag met Gezonde Kinderopvang?

Download het stappenplan of andere materialen via [Gezondekinderopvang.nl/toolkit](https://gezondekinderopvang.nl/toolkit)

Meld je aan voor de train-de-trainer Een Gezonde Start via [Gezondekinderopvang.nl/scholing](https://gezondekinderopvang.nl/scholing)

Doe de test 'Hoe gezond is jouw kinderopvang' op

[Gezondekinderopvang.nl/test-kinderopvang](https://gezondekinderopvang.nl/test-kinderopvang)

Daarmee krijg je snel een indicatie wat bij jullie al goed gaat en waar je nog aandacht aan kunt besteden.

## Meer weten?

Kijk op [Gezondekinderopvang.nl](https://gezondekinderopvang.nl) of mail naar [gezondekinderopvang@rivm.nl](mailto:gezondekinderopvang@rivm.nl)



Het programma 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 het RIVM.