



Gezonde
Kinderopvang

Stappenplan werken aan Gezonde Kinderopvang

Hoe geef je de kinderen in jouw opvang de gezonde start die ze verdienen? Gebruik het Stappenplan werken aan Gezonde Kinderopvang. Daarmee maak je gezonde leefstijl blijvend een vanzelfsprekend onderdeel van jullie dagelijkse praktijk én organisatiebeleid.

Met het stappenplan ga je concreet aan de slag met een gezondheidsthema. Uit onderzoek weten we dat je effect hebt als je activiteiten uitvoert op de volgende 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

Kijk op de volgende pagina voor het stappenplan en laat je inspireren wat je kunt doen op twaalf gezondheidsthema's. Met welk thema begin jij?



Stappenplan werken aan Gezonde Kinderopvang

Ben jij stafmedewerker of leidinggevende in de kinderopvang en wil je aan de slag met Gezonde Kinderopvang? Gebruik dan dit stappenplan.

Vorbereiden



Stap 1: Bepaal de beginsituatie

Bespreek wat jullie visie is op werken aan een gezonde leefstijl. Breng in kaart wat jullie organisatie al doet rond leefstijl en kijk of dit aansluit bij de kinderen in jullie opvang. Noteer ook de kansen die jullie organisatiebeleid en het gemeentelijk gezondheidsbeleid bieden. Zo zie je welke gezondheidsthema's aandacht vragen.

Stap 2: Zorg voor een aanspreekpunt

Stel binnen je organisatie één centraal aanspreekpunt aan voor werken aan Gezonde Kinderopvang. Deze persoon informeert en betreft collega's, het management, kinderen en ouders. Want werken aan gezonde leefstijl doe je niet alleen. Ook coördineert deze medewerker activiteiten, lost knelpunten op en benoemt successen. In veel organisaties is dit de coach Gezonde Kinderopvang.

Stap 3: Kies een thema en doelen

Focus op één gezondheidsthema en formuleer met concrete doelen wat je wilt bereiken op het gekozen thema. Zo zorg je dat kinderen op jouw locatie intensief met dat thema in aanraking komen en je sneller resultaat ziet.

Uitvoeren



Stap 4: Maak een plan

Vertaal de gekozen themadoelen (wat gaan we doen) naar concrete activiteiten (hoe gaan we dat doen). Kies activiteiten op de pijlers beleid, ontwikkelen, omgeving en signaleren. Maak waar mogelijk gebruik van erkende activiteiten. Zo vergroot je het effect van jullie inspanningen op het gezondheidsthema.

Stap 5: Voer het plan uit

Ga aan de slag met de geplande activiteiten op de vier pijlers. Bedenk dat gedragsverandering en de omgeving aanpassen tijd vraagt. Houdt management, medewerkers, ouders en kinderen op de hoogte. Zo werk je aan draagvlak. Besteed aandacht aan de voorbeeldfunctie van medewerkers. Check regelmatig de voortgang en stuur bij bij wanneer nodig.

Evalueren



Stap 6: Kijk terug en blik vooruit

Bekijk samen of jullie inzet op het thema het gewenste resultaat heeft opgeleverd. Hoe verloopt het in de praktijk? Wat ging goed en wat kan beter? Leer van dit terugkijken én belangrijk: vier en deel jullie successen! Blik ook vooruit en bedenk welk volgend thema jullie aandacht vraagt.

Succesfactoren

- Creëer draagvlak bij ouders/verzorgers, je collega's en management.
- Werk samen met organisaties en initiatieven in jouw buurt of gemeente.
- Een betrokken management.

Aan de slag

- Kijk op www.gezondekinderopvang.nl.
- Hulp nodig? Vraag advies aan een ambassadeur.
- Nog geen coach Gezonde Kinderopvang? Laat (gratis) een medewerker opleiden.

Inspiratie voor activiteiten per gezondheidsthema

Met welk gezondheidsthema ga jij aan de slag? Laat je inspireren door de tips per thema. Ook als je minder tijd hebt maak je met deze acties alvast een goede start.



Voeding

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



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).



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.



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.



Dagritme

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



Slaap

- Zorg dat de omgeving kinderen stimuleert te bewegen en voldoende (beschermd) blootstelt aan daglicht. Houd zonwering zoveel mogelijk open.
- Zorg dat alle medewerkers vertrouwd zijn met de adviezen en het slaap- en veiligheidsbeleid van jullie opvang.



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.



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.



Rook- en alcoholpreventie

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



Hygiëne

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



Fysieke veiligheid

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



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).

Bekijk alle tips voor activiteiten op de 4 pijlers

Je vindt ze voor dagopvang en bso per thema op www.gezondekinderopvang.nl.

Het Stappenplan werken aan Gezonde Kinderopvang is in lijn met het stappenplan van 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. Er is ook samenwerking met landelijke programma's als JOGG en Jong Leren Eten. De coördinatie ligt bij het RIVM en het Voedingscentrum.

