



Gezonde
Kinderopvang

Elk kind verdient een gezonde start!



Gezonde Kinderopvang maakt gezond opgroeien vanzelfsprekend

Kinderen hebben het recht om zo gezond mogelijk op te groeien. Een gezonde leefstijl speelt daar bij een belangrijke rol. De basis voor een gezonde leefstijl wordt al in de kindertijd gelegd. Als kinderen een gezonde start maken, dan hebben zij daar de rest van hun leven baat bij. Daarom is het belangrijk om al vroeg gezond gedrag aan te leren. De kinderopvang is een ideale plek om ze die gezonde start mee te geven, geborgen in een omgeving die warmte en uitdaging biedt. Pedagogisch professionals spelen daarin een sleutelrol. Gezonde Kinderopvang helpt hen op weg om het verschil te maken.

Wat is Gezonde Kinderopvang?

Met Gezonde Kinderopvang wordt aandacht voor gezonde leefstijl in kinderopvangorganisaties vanzelfsprekend. De organisatie werkt structureel aan het stimuleren van een gezonde leefstijl van kinderen en de deskundigheid van medewerkers. Vanuit het programma worden pedagogisch professionals gratis opgeleid tot coach Gezonde Kinderopvang.





Daarbij leren ze aan de hand van het ‘Stappenplan werken aan Gezonde Kinderopvang’ hoe ze kinderen in de organisatie structureel een gezonde, actieve en veilige omgeving bieden en hoe zichzelf én hun collega’s daarbij een belangrijke voorbeeldfunctie hebben. Ze krijgen daarnaast ook handvatten voor het opbouwen van een netwerk met lokale partners.

Een coach heeft een belangrijke rol, maar kan dat natuurlijk niet alleen. Werken aan Gezonde Kinderopvang vraagt om toewijding van de hele organisatie. Draagvlak bij het management of de directie is daarom vanaf de start essentieel.

“Ons management heeft een actieve rol bij het werken aan Gezonde Kinderopvang. Soms is beweging van managers nodig om iedereen op de werkvloer mee te krijgen. Het management sluit dan aan bij overleggen en heeft een luisterend oor. Zo wordt samen vooral gekeken naar wat wél kan.”

Annemieke Arens, beleidsmedewerker Pedagogiek en Kwaliteit bij Junis Kinderopvang in de gemeenten Alphen aan den Rijn, Zoetermeer en Bodegraven-Reeuwijk

Wetenschappelijk onderbouwd

Binnen het programma zijn 12 gezondheidsthema's uitgewerkt in concrete activiteiten, voorbeelden en praktische materialen. Denk aan thema's als voeding, sociaal-emotionele ontwikkeling, bewegen, groen, dagritme, slaap, mediaopvoeding, seksuele ontwikkeling, middelengebruik, hygiëne, fysieke veiligheid en zonbescherming. Alle kennis die het programma beschikbaar maakt is gebaseerd op recente wetenschappelijk inzichten. Dat geeft Gezonde Kinderopvang een gedegen fundament.

“Gezonde Kinderopvang is voor ons een stevige kapstok. Al ons beleid stemmen we erop af en Gezonde Kinderopvang klinkt overal door op de werkvloer. Zelf ben ik er ook gezonder door gaan leven. Ik wandel vaker en let op mijn voedingspatroon. Het maakt mij energiever en dat straal ik uit.”

Marja Schmitz, directeur bij kinderopvang Hoi Pipeloi in Schagerbrug



Aan de slag met Gezonde Kinderopvang

Gezonde Kinderopvang is voor opvangorganisaties die werken met kinderen tussen de 0-12 jaar en aandacht voor gezonde leefstijl vanzelfsprekend willen maken. Zowel dagopvang, gastouderopvang, bso als voorschoolse educatie kunnen ermee aan de slag.

Een organisatie die werkt aan Gezonde Kinderopvang laat een medewerker opleiden tot coach Gezonde Kinderopvang. Deze coach wordt het aanspreekpunt voor een gezonde leefstijl binnen de organisatie.

De opgeleide coach Gezonde Kinderopvang heeft een leertraject doorlopen dat begint met een e-learning, gevolgd door een voorbereidende opdracht en een tweedaagse train-de-trainer. In deze training doet de coach kennis op over gezonde leefstijl, oefent trainings- en communicatievaardigheden en maakt kennis met het stappenplan van Gezonde Kinderopvang. De training is actief, met veel beweging en interactieve werkvormen.



Kijk op onze website!

Wat maakt Gezonde Kinderopvang uniek?

- Zorgt voor een aanspreekpunt voor gezonde leefstijl binnen een kinderopvangorganisatie.
- Is er voor pedagogisch professionals in de kinderdagopvang, buitenschoolse opvang, gastouderopvang, maar ook mbo-docenten.
- Ondersteunt coaches met advies van ambassadeurs, exclusieve workshops, webinars én bijeenkomsten.
- Vormt een groot landelijk netwerk van coaches.
- Werkt met diverse gezondheidsthema's.
- Is wetenschappelijk onderbouwd.



Collega's scholen

Na het doorlopen van de train-de-trainer deelt de coach de opgedane kennis en ervaring door het scholen van collega's. Deze scholing wordt in meerdere bijeenkomsten gegeven. Hierbij reflecteren de medewerkers op hun eigen leefstijl, de gezonde leefstijl in de organisatie en de interactie met kinderen en ouders.

"Tijdens de scholing denk je samen met je collega's na over het beleid van je organisatie. Onze beleidsmedewerker was ook bij alle bijeenkomsten aanwezig. Intussen hebben we binnen hetzelfde jaar al aanpassingen gedaan in diverse beleidsstukken zodat de kinderen zich bij ons nog gezonder kunnen ontwikkelen."

Chantal Stevens, locatie verantwoordelijke bij Kinderopvang Zazou in Rotterdam

Gezonde leefstijl borgen in organisatie

Na de scholing gaat de coach aan de slag om een of meer leefstijlthema's van het programma verder op te nemen in het beleid van de kinderopvang. Gezonde Kinderopvang sluit aan op wat de organisatie al doet aan gezonde leefstijl. Het 'Stappenplan werken aan Gezonde Kinderopvang' helpt door-dacht te kiezen met welke volgende stap de organisatie nog gezonder wordt.

Gezonde Kinderopvang ook voor docenten

Om toekomstige pedagogisch medewerkers vanaf de start te enthousiasmeren voor het werken aan gezonde leefstijl bij kinderen, worden ook mbo-docenten van de opleidingen Pedagogisch Werk en Sport & Bewegen opgeleid tot docent Gezonde Kinderopvang. Zij volgen ook de tweedaagse train-de-trainer om de scholing vervolgens aan studenten te kunnen geven. Daarnaast krijgen zij via de leeromgeving van Gezonde Kinderopvang toegang tot lesmaterialen om het keuzedeel Gezonde leefstijl in de kinderopvang (K1306) te geven. Dit lesmateriaal biedt verdieping op de scholing. Studenten krijgen hiermee extra kennis en vaardigheden mee om een gezonde leefstijl bij kinderen te bevorderen op hun toekomstige werkplek.





Over ons

Gezonde Kinderopvang is een initiatief van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid. Landelijke kennis- en onderzoeksinstituten werken hierin samen, ondersteund door branche- en koepelorganisaties. Er wordt ook samengewerkt met landelijke programma's als JOGG en Jong Leren Eten. De coördinatie ligt bij het Voedingscentrum en RIVM. Samen streven we ernaar dat elke kinderopvangprofessional in Nederland werkt aan Gezonde Kinderopvang. Zodat aandacht voor gezonde leefstijl in de dagopvang en bso vanzelfsprekend wordt en steeds meer kinderen de kans krijgen om gezond op te groeien.

Dezelfde integrale aanpak in de kinderopvang en op school

Bij Gezonde Kinderopvang en Gezonde School is aandacht voor een gezonde leefstijl vanzelfsprekend. Met professionals in de kinderopvang en op school zorgen we met dezelfde integrale aanpak, dat kinderen en jongeren opgroeien in een gezonde omgeving. Zo ontwikkelen ze al jong gezondheidsvaardigheden, met blijvend effect voor een gezonde toekomst.



Meer over Gezonde Kinderopvang

Al bijna 2.000 opgeleide coaches werken aan Gezonde Kinderopvang bij meer dan 1.200 organisaties. Ook aan de slag? Kijk op www.gezondekinderopvang.nl voor alle informatie.

