



HET PROJECT GEZONDE KINDEROPVANG

‘Zoveel ideeën en mogelijkheden, het gesprek hierover is nooit klaar!’

We weten het allemaal: goed en gezond eten is heel belangrijk voor kinderen. Maar toch is het voor (bijna) iedereen moeilijk om weerstand aan de verleidingen te bieden. Zoet, zout en vet zijn immers ook erg lekker! Dit jaar ging het project Gezonde Kinderopvang van start, om professionals te helpen aan alle ongezonde verleidingen in de kinderopvang het hoofd te kunnen bieden. Een vernieuwde manier van werken en leven die pm'ers en kinderen creatief maakt!



Wat is nou gezond eten? Vroeger, in tijden van schaarste en armoede, schroomde niemand om kinderen lekker vol te stoppen met zoete en vette hapjes. Daardoor kregen ze een lekker speklaagje en als ze dan een keer ziek werden, hadden ze genoeg reserve en weerstand. In die tijd had geen enkele gezondheidskundige daar een probleem mee. Kinderen kregen toen nog niet zo vaak zoete en vette etenswaren. Bovendien was het in vroegere tijden voor kinderen heel gewoon om elke dag meer dan een half uur naar school te lopen en weer naar huis. En in de gezinnen werden de druktemakers al gauw naar buiten gestuurd, om te spelen. Zo zit de wereld niet meer in elkaar. Zoete en vette etenswaren zijn allang geen luxe meer. Makkelijke, goedkope producten zijn vaak te zoet, te zout en te vet. De nieuwe armoede is vandaag de dag

niet een tekort aan calorierijke voeding, maar eerder een teveel. Dat slecht eten funest is voor kinderen en volwassenen heeft de wetenschap inmiddels op vele manieren laten zien. Kinderen die te zoet, te zout, te vet en te veel eten, krijgen daar vroeg of laat problemen mee, ze ontwikkelen welvaartsziekten: hartproblemen, diabetes en gewrichtsklachten. Tijd voor een bewuste aanpak!

Een gezonde leefstijl is meer dan gezond eten

RIVM Centrum Gezond Leven en het Voedingscentrum hebben in opdracht van de overheid, samen met veel partners Gezonde Kinderopvang opgestart waarin een gezonde leefstijl voor kinderen aangemoedigd wordt. Het is de bedoeling dat zo veel mogelijk kin-

‘Meedoen is niet alleen leuk maar hoort bij de opdracht van de kinderopvang’

deropvangorganisaties meedoen. Meedoen is niet alleen leuk (zoals Inge Hartendorf van Partou verderop in dit artikel vertelt) maar hoort bij de opdracht van de kinderopvang. Gezond opvoeden is een van de doelstellingen van de kinderopvang zoals die in de wet staan beschreven.

Het project Gezonde Kinderopvang gaat verder dan de kwaliteitseisen voor kinderopvang over veiligheid en gezondheid. De eisen die in de wet staan, zijn minimaal en daar moet elke kinderopvangorganisatie aan voldoen. Gezonde Kinderopvang wil een *gezonde leefstijl* bevorderen voor kinderen, hun ouders en de medewerkers in de kinderopvang. En een gezonde leefstijl gaat niet alleen over gezond eten, maar ook over bijvoorbeeld bewegen, de sociaal-emotionele ontwikkeling, hygiëne en mediawijsheid (zie kader voor de thema's van een gezonde leefstijl).

Gezonde Kinderopvang is dit jaar van start gegaan. Er gingen drie jaar aan onderzoek en overleg aan vooraf en in 2016 vond een pilot plaats in ruim tien kinderopvangorganisaties. Alle belangrijke organisaties in de kinderopvang zijn erbij betrokken geweest (zoals BOinK, de Brancheorganisatie, GGD GHOR en een aantal grote en kleine kinderopvangorganisaties). Het project wordt dan ook breed gedragen. Gezonde Kinderopvang sluit naadloos aan bij Gezonde School, dat al eerder in het onderwijs van start is gegaan. Er is heel veel te vertellen over Gezonde Kinderopvang. Daarvoor kun je het best naar de mooie en duidelijke website gaan: www.gezondekinderopvang.nl. Daar worden alle ins en outs van de aanpak en de scholing beschreven en er zijn ook hele mooie voorbeelden van activiteiten te vinden.

In de praktijk

Om te horen wat het betekent voor een kinderopvangorganisatie om mee te doen aan Gezonde Kinderopvang sprak ik met Inge Hartendorf, regio-adviseur Kwaliteit en Pedagogiek van Partou. Partou heeft meegedaan aan de ontwikkeling en pilot van Gezonde Kinderopvang. In het kader van de voorbereiding heeft Inge een pilot uitgevoerd in een van de regio's van Partou. Inge Hartendorf: 'Ik mocht de pilot Gezonde Kinderopvang uitvoeren. Het voelde echt als mogen, omdat in het project allerlei thema's bij elkaar kwamen waar we al een hele tijd aan werkten. We waren net bezig ons voedingsbeleid aan te passen aan de nieuwe Schijf van Vijf. We hebben vorig jaar activiteitenkaarten laten ontwikkelen waarin bewegen, naast muziek en naar buiten gaan, een speerpunt is.

Voor de pilot heb ik eerst zelf meegedaan aan de train-de-trainer-cursus van Gezonde Kinderopvang. Daarna heb ik wat ik geleerd heb, overgedragen op de pilotlocatie. Het was een ontzettend leuke pilot. Het team van deze vestiging was zelf al intensief bezig met de thema's gezonde voeding en meer bewegen. Ik heb het team de training gegeven en we hebben samengewerkt aan het formuleren van beleid en het organiseren van activiteiten, zoals bijvoorbeeld een ouderavond over een gezonde leefstijl. Voor mezelf heel leerzaam en een goede manier om uit te proberen wat werkt en wat niet werkt.'

Wat werkt er wel en wat werkt er niet?

Inge Hartendorf: 'Wat niet werkt is te hard van stapel lopen. Gezond eten is een heel gevoelig thema, zo blijkt. Wat dan wel werkt is de tijd nemen voor het proces, ruimte maken voor het gesprek met medewerkers en met ouders. Wat je zelf graag eet en drinkt en wat je wel of niet goed vindt voor de kinderen, is heel erg persoonlijk. Als je te streng allerlei voorschriften gaat geven, kunnen ouders en medewerkers dat betuttelend vinden. Soms levert dat weerstand op, omdat zij zich beoordeeld voelen op hun eigen gedrag. ➤



Schenk water in plaats van limonade!

Op jongerenopgezondgewicht.nl kun je verschillende afbeeldingen en een handleiding downloaden van het Drankenbord. Het Drankenbord is een poster waarop je echte pakjes drinken kunt plakken en met suikerklontjes kunt aangeven hoeveel suiker erin zit. Ook kun je opschrijven hoeveel minuten lopen of fietsen er nodig zijn om het pakje drinken te verbranden. Al die suikerklontjes maken indruk en stimuleren mensen om bewuste keuzes te maken, voor de kinderen en voor zichzelf!

Het is ook best lastig. Een enkel glaasje limonade is echt niet slecht voor kinderen. Maar het is ook niet verstandig om er een gewoonte van te maken om limonade te drinken als je dorst hebt. De pm'ers van de locatie waar ik de training heb gegeven, hadden al eerder besloten om water te schenken. Dat was echt wennen, voor de kinderen én voor de ouders die het sneu vonden voor de kinderen. Inmiddels hebben de kinderen zelf door dat water drinken veel beter helpt tegen de dorst dan zoete limonade of een sapje. En de teams zijn creatief! Behalve water kunnen de kinderen ook kruidenthee drinken, of water met vers fruit erin. Dat geeft een smaakje en ziet er ook nog leuk uit. Komkommerwater is heel populair bij de kinderen. En ze kunnen het ook nog zelf maken.'

Organisatiebeleid

Inge Hartendorf: 'Wat de pm'ers ook helpt is dat de organisatie sommige besluiten als algemeen beleid doorvoert en die in de communicatie met ouders goed motiveert. Bijvoorbeeld het besluit om alleen gezonde traktaties uit te delen bij feestjes en verjaardagen. Pm'ers kunnen daarop terugvallen in het gesprek met ouders. Tegelijkertijd kan de organisatie uitdragen dat de gezondheid van kinderen hoog in het vaandel staat.

Dan nog is het niet gemakkelijk. Want wat is een gezonde traktatie? Ik hoorde laatst dat pm'ers twijfelden of de fruitspiesjes die een ouder gemaakt had als traktatie wel "mochten". Thuis klaargemaakt voedsel, is dat wel veilig en hygiënisch? Dit past gelukkig binnen ons hygiënebeleid en we vinden het juist heel leuk als een ouder dat zelf doet. Maar het geeft wel aan dat het proces aandacht blijft vragen en dat het gesprek nooit "klaar" is.'

Wat zijn de volgende stappen die Partou gaat nemen, nu de pilot is afgerond?

Inge Hartendorf: 'Partou is een grote organisatie met ruim 300 vestigingen. Als we op alle vestigingen alle pm'ers de volledige scholing van Gezonde Kinderopvang zouden aanbieden, wordt dat heel tijdrovend. We hebben ervoor gekozen niet dit intensieve traject te volgen, maar een eigen, eenvoudige workshop te ontwikkelen die snel door de hele organisatie afgenomen kan worden. Ook hebben we een ouderavond uitgewerkt die op de locaties aangeboden kan worden. We hopen op deze manier de kennis en inzichten snel te kunnen verspreiden.

Maar we willen meer doen. We onderzoeken bijvoorbeeld ook of we de pm'ers kunnen ondersteunen in het ontwikkelen van hun eigen gezonde leefstijl. Zij hebben immers een belangrijke voorbeeldrol voor de kinderen. Als zij zelf plezier hebben in gezonde activiteiten, dan straalt dat af op kinderen en ouders.

Een belangrijk instrument is ons intranet. We stimuleren pm'ers om hun ideeën met hun collega's te delen. Dat werkt fantastisch! Laatst had een bso-locatie een proeverij georganiseerd. De kinderen mochten het broodbeleg op de bestellijst proeven en beoordelen. Daar kwam een lijst uit voort met allerlei gezonde dingen die de kinderen ook heel lekker vinden. Met dit soort activiteiten laat je de kinderen meedenken. Zo raken ze gemotiveerd om mee te doen, in plaats van te protesteren tegen het verbannen van zoetigheid. Inmiddels hebben andere locaties het idee enthousiast overgenomen. Zo willen we Gezonde Kinderopvang als een olievlek laten uitvloeien in de organisatie.' ◀

Gezonde Kinderopvang

Een Gezonde Kinderopvangorganisatie kiest ervoor structureel de gezondheid en gezonde leefstijl van kinderen te bevorderen. Samen met ouders spelen kinderopvangorganisaties een rol bij het aanleren van een gezonde leefstijl bij jonge kinderen. Ook kunnen medewerkers van kinderopvangorganisaties het goede voorbeeld geven aan kinderen en ouders.

Gezondheidsthema's

Een kinderopvangorganisatie die werkt met de aanpak Gezonde Kinderopvang kiest een of meer gezondheidsthema's waarmee ze aan de slag gaat. Deze thema's zijn:

- voeding;
- bewegen;
- groen;
- sociaal-emotionele ontwikkeling;
- dagritme;
- mediaopvoeding;
- seksuele ontwikkeling;
- hygiëne;
- fysieke veiligheid;
- bescherming tegen de zon.

Kookworkshop Gezond koken voor baby's

Een voorbeeld van gezondekinderopvang.nl: Bij Kindcentrum het groenhuis in Uden verzorgt een pedagogisch medewerker in samenwerking met een diëtiste kookworkshops voor ouders. Deze kookworkshop Gezond koken voor baby's wordt goed ontvangen door ouders. Ze krijgen hiermee handvatten om thuis ook gezonde maaltijden voor te bereiden. De kookworkshop geeft op die manier invulling aan partnerschap met ouders.

Meer weten?

Kijk op www.gezondekinderopvang.nl of www.gezondeschool.nl. Op pagina 35 van deze KIDDO lees je meer over een gezonde leefstijl bij de gastouder.