

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

 **Vlaanderen**  
is zorg



# INSPIRATIEGIDS

**VOOR EEN KWALITEITSVOL PREVENTIEF GEZONDHEIDSBELEID  
IN DE KINDEROPVANG VAN BABY'S EN PEUTERS**



## KRIEBELT HET OM TE WERKEN ROND GEZONDHEID IN JOUW KINDEROPVANG?

Fantastisch! Welke gezondheidsthema's wil je graag aanpakken? En waar en hoe start je daarmee?

Deze gids is een goed begin, want hij zit boordevol inspiratie **voor het opzetten van een kwaliteitsvol preventief gezondheidsbeleid in de kinderopvang van baby's en peuters**. Zo vind je hier concrete tips waarmee je meteen aan de slag kan, ondersteuningsmaterialen die je kan raadplegen en ook boeiende vormen. En dat voor **élk gezondheidsthema** dat in de **Preventiepeiling** aan bod komt!

## HOE IS DEZE INSPIRATIEGIDS OPGEBOUWD?

Deze 'inspiratie'gids heeft zijn naam niet gestolen: hij barst echt van de inspirerende ideeën.

De inspiratiegids is opgebouwd rond de thema's die bevestigd worden in de Preventiepeiling:



Per gezondheidsthema krijg je:

- **concrete tips** van de **meest effectieve en zinvolle initiatieven** die je als kinderopvang kan nemen om te komen tot een **kwaliteitsvol beleid**;
- een overzicht van **ondersteuningsmaterialen, handvaten en informatie** om met dat thema aan de slag te gaan;
- suggesties voor **interessante vormen**.

Op het einde van de gids gaan we dieper in op **drie basisinstrumenten** die je helpen om stap voor stap te evolueren van losse acties naar een samenhangend gezondheidsbeleid.

## VOOR WIE IS DEZE INSPIRATIEGIDS?

Medewerkers in de kinderopvang die betrokken zijn bij de dagelijkse werking - zoals onthaalouders, coördinatoren, verantwoordelijken kinderopvang, kinderbegeleiders - en willen inzetten op een of meerdere gezondheidsthema's in de kinderopvang. Met als doel: de gezondheid van de baby's en peuters positief beïnvloeden.

---

## VAN WIE GAAT DEZE INSPIRATIEGIDS UIT?

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw biedt deze inspiratiegids aan in het kader van de Preventiepeiling. In samenwerking met:

- de Vlaamse lokale gezondheidsoverleggen (Logo's)
- het Vlaams expertisecentrum voor Alcohol en andere Drugs (VAD)
- het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen (EVV)
- Gezonde Mond - Vlaams Instituut Mondgezondheid

Met de steun van het Agentschap Zorg en Gezondheid.





# VOEDING



Het is belangrijk dat kinderen evenwichtig en gevarieerd eten. Want de basis voor een gezond leven wordt gelegd in de kindertijd. Gezonde voeding levert kinderen de nodige energie voor dagdagelijkse activiteiten, en laat hen toe om zich optimaal te ontwikkelen. De kinderopvang kan baby's en peuters op allerlei manieren stimuleren om gezond te eten.

# HAPKLARE TIPS VOOR EEN KWALITEITSVOL VOEDINGSBELEID

## OMGEVINGSINTERVENTIES

- Bied **elke dag** (kraan)water, een volwaardige groenteportie (een half bord bij de warme maaltijd), vers fruit of fruitpap zonder koek (eventueel ingedikt met ongezoete kindermelen, -vlokken, of -granen) aan.
- Zet **minstens één keer per week** een plantaardige vleesvervanger op het menu, en **soep meer dan één keer per week**.
- Bied geen gefrituurde aardappelproducten aan.
- Bied **nooit of enkel bij speciale gelegenheden** ongezonde dranken (fruitsap, gezoete melk, gesuikerde fruitdranken en nectars, frisdrank) en ongezonde tussendoortjes (koeken, wafels, cakes en gezoete melkproducten) aan.
- Zorg dat baby's en peuters borstvoeding of afgekolfde moedermelk kunnen krijgen in de kinderopvang.
- Laat de **kinderbegeleiders het gezonde voorbeeld geven** in het bijzijn van de kinderen en hun ouders (bv. water drinken, gezonde tussendoortjes eten ...).
- Stimuleer de kinderen om gezond te eten: zit bijvoorbeeld samen aan tafel, betrek de kinderen actief bij de maaltijd, moedig hen aan om voldoende te drinken, motiveer de ouders actief om gezonde traktaties mee te geven ...

## KEN JE DE VOEDINGSDRIEHOEK AL?



## ZORG EN BEGELEIDING

- **Begeleid kinderen met bijzondere noden rond gezonde voeding** door bijvoorbeeld het probleem te signaleren en de aanpak te bespreken met het team, de ouders, een geschikte zorgverlener; door de ouders door te verwijzen ...

## AFSPRAKEN EN REGELS

- Maak afspraken of voorzie een wederzijds overleg met de ouders over het stimuleren van gezonde voeding bij de kinderen.

# ONDERSTEUNINGS- MATERIALEN

Ontdek het Gezond gedacht bordspel voor de **medewerkers** van de kinderopvang om draagvlak te creëren en iedereen te sensibiliseren rond voeding en beweging. Speel het met het hele team en ontwikkel samen spelenderwijs een beleid en gezamenlijke standpunten.

Wil je **ouders** informeren over gezonde voeding en over de acties die jouw kinderopvang hierrond onderneemt? Er bestaan heel wat materialen om dat te doen:

- een A4-fiche met algemene info over gezonde voeding, beweging en lang stilzitten: zo toon je aan de ouders dat jouw kinderopvang rond die gezondheidsthema's werkt. Je kan die fiche gebruiken om in de infomap of onthaalbrochure te steken, maar je kan ze ook op de website plaatsen of uitdelen aan de ouders;
- een online banner over gezonde voeding, beweging en lang stilzitten om op de website te plaatsen: zo toon je aan de ouders dat jouw kinderopvang hierop inzet;
- 12 verschillende post-its met leuke weetjes over gezonde voeding, beweging en lang stilzitten om in het heen-en-weerboekje van de kindjes te kleven. De post-its zijn ook digitaal beschikbaar. Dus als je niet werkt met heen-en-weerboekjes, dan kan je de post-its ook via e-mail verzenden of op sociale media plaatsen;
- affiches om ouders te informeren over de gezonde acties.



Meer voedingsadvies voor peuters vind je op de website van Gezond Leven of de website van Kind en Gezin.

“ Jonge kinderen ontdekken elke dag steeds meer van de wereld en dat vergt heel wat energie. Die halen ze best uit gezonde en gevarieerde voeding. Zo bouw je als kinderopvang ook meteen mee aan een gezonde basis voor de kinderen. En laat je aan de ouders zien dat jullie gaan voor een gezonde kinderopvang!



- **Rosa Luyten, stafmedewerker voeding bij Vlaams Instituut Gezond Leven vzw**

## ZET JE TANDEN IN ONZE VORMINGEN

- Vorming over gezonde voeding in de kinderopvang voor onthaalouders, begeleiders en coördinatoren van kinderdagverblijven
- Gratis e-learning 'Gezond opvoeden: over eten bij peuters en kleuters (1,5 tot 6 jaar)'

Ontdek alle vormen op de Gezond Leven Academie.

Vind je niet wat je zoekt in ons aanbod? Je kan ook een vorming **volledig op maat van jouw kinderopvang** aanvragen!

**MEER INFO**

## TEST JE OPVANG

Ben je onthaalouder of begeleider in een kinderdagverblijf? Dan kan je voor het thema voeding **de situatie in jouw opvang laten screenen**, en dat door gewoon een vragenlijst in te vullen! Zo ontdek je de **groeikansen binnen jouw kinderopvang én krijg je advies**.

**MEER INFO**



En dat is nog niets alles! In de **webshop van Gezond Leven** vind je meer nuttige materialen: ga er snel eens kijken.



# MENTAAL WELBEVINDEN

---

Het is belangrijk dat baby's en peuters zich goed voelen, zichzelf kunnen zijn en goed omringd worden: zo krijgen ook hun motivatie en ontwikkeling een boost Als kinderopvang kan je zeker een steentje bijdragen aan het mentaal welbevinden van de kinderen die je opvangt.

# TIPS VOOR EEN KWALITEITSVOL BELEID ROND MENTAAL WELBEVINDEN



## OMGEVINGSINTERVENTIES

- Werk met **duidelijke routines en rituelen** in de opvang (zoals een vaste dagstructuur, praatronde of praatpop, weekafsluiter, welkomstritueel voor nieuwe kindjes ...); voorzie voldoende **rust- en ontspanningsmomenten en/of rust- en ontspanningsplekken**; geef de kinderen hun eigen herkenbare plaatsje ... dat zorgt er allemaal voor dat baby's en peuters **zich goed voelen**.
- Voorzie bijvoorbeeld een **gevarieerd aanbod aan materialen, spelmogelijkheden en/of activiteiten** die bedoeld zijn om de kinderen zelfstandiger te maken. Werk met een **hoeken-aanbod of rotatiesysteem**, geef kinderen **inspraak** bij verschillende aspecten van het opvanggebeuren ... Dat zorgt er allemaal voor dat kinderen **zichzelf kunnen zijn**.
- Creëer een opvang waar baby's en peuters **zich goed omringd voelen** door bijvoorbeeld in elke groep een **beperkt aantal vaste kinderbegeleiders** te voorzien om een veilige hechting te waarborgen; de **ouder(s) en verzorgers actief bij het kinderopvanggebeuren te betrekken** (bv. via heen-en-weerschriftjes, infomomenten, WhatsApp-groep ...); een **wenbeleid** uit te werken of in te zetten op een **warm onthaal**.
- Leer de baby's en peuters omgaan met moeilijke momenten, stress en tegenslag door onder andere alert te reageren op moeilijke situaties, een bijkomende opleiding te volgen om signalen van stress bij baby's te herkennen of door peuters te leren om 'neen' te zeggen of hun emoties te reguleren ...

## AFSPRAKEN EN REGELS

- Stel **afspraken en regels** op voor een **psychologisch veilig opvangklimaat**: bijvoorbeeld rond het voorzien van voldoende afwisseling in de dagindeling; over het benaderen van baby's en peuters op een positieve en milde manier of het reguleren van ongewenst gedrag bij peuters ...

## ZORG EN BEGELEIDING

- Wees alert voor **signalen van verminderd mentaal welbevinden** bij de kinderen.

## EVALUEER ZELF HET WELBEVINDEN IN JOUW KINDEROPVANG

Met de **zelfevaluatie-instrumenten MeMoQ** en **Ziko** van Kind en Gezin kan je het **welbevinden** van de kinderen in jouw kinderopvang **meten, monitoren en bevorderen**. Het lijkt misschien veel werk ... Maar weet dat ook de inspecteurs van de Zorginspectie dit instrument gebruiken. Op die manier kijken jullie dus alvast door eenzelfde bril!

- Met **MeMoQ** kan je evalueren of kinderen zich in de kinderopvang thuis voelen, spontaan zijn en er zichzelf durven te zijn. Je komt te weten of ze genieten van de interacties met de omgeving en of ze vitaliteit uitstralen.
- Met **Ziko** zie je hoe kinderen zich in jouw opvang voelen en of ze geboeid bezig zijn. Zo kan je de opvang op een eenvoudige manier afstemmen op wat de kinderen nodig hebben.



## KEN JE DE GELUKSDRIEHOEK AL?



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020



“ Voldoende vaste en goed opgeleide kinderbegeleiders zijn nodig om het mentaal welbevinden van baby's en peuters te bevorderen.

- Eline De Decker, stafmedewerker mentaal welbevinden bij Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

## CHECK ONZE VORMINGEN

Ontdek alle vormen op de [Gezond Leven Academie](#). Vind je niet wat je zoekt in ons aanbod? Je kan ook een vorming **volledig op maat van jouw kinderopvang aanvragen!**

MEER INFO

**GELUKSDRIEHOEK** VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**





# BEWEGING

---

**Baby's en peuters die voldoende bewegen, plukken daar fysiek én mentaal de vruchten van. Met beweging bedoelen we alle activiteiten waarbij je energie verbruikt en je spieren doet werken.**

**Beweging kan plaatsvinden binnen verschillende contexten in de kinderopvang: tijdens het spelen, via begeleide bewegingsactiviteiten of tijdens gewone dagdagelijkse taken. Tal van mogelijkheden dus om als kinderopvang beweging bij de baby's en peuters te stimuleren!**

# TIPS VOOR EEN KWALITEITSVOL BEWEGINGSBELEID

## OMGEVINGSINTERVENTIES

- Laat baby's en peuters **elke dag vrij spelen**.
- Bied **meer dan één keer per week begeleide bewegingsmomenten** aan (bv. fietsen met de beentjes, beweegspelletjes, hindernissenparcours, dansjes aanleren ...).
- Voorzie **dagelijks buikligtussendoortjes** voor baby's (onder toezicht).
- Zorg dat de **binnenruimte** van de kinderopvang de **infrastructuur, materialen en ruimte heeft om te bewegen**. Voorzie zaken zoals een (afgebakende) vrije ruimte voor kruipers en peuters om vrij te bewegen, materialen waar peuters op kunnen klimmen en klauteren en ook gevarieerd bewegingsmateriaal voor alle leeftijdsgroepen (bv. bal, kegel, fietsje ...). Deel de ruimte in verschillende speelzones/-hoeken in enzovoort.
- Zorg dat de **buitenruimte** van de kinderopvang de **infrastructuur, materialen en ruimte heeft om te bewegen**. Voorzie zaken zoals een overdekt gedeelte, groene en of avontuurlijke elementen (bv. gras, struiken, bomen, boomstammetjes, klimheuvels, tunnels ...). En ook los spelmateriaal (bv. fietsjes, hoepels, ballen ...), speeltoestellen (bv. glijbaan, klimtoestel, schommel, zandbak ...) enzovoort.
- **Laat kinderen buiten spelen, zowel bij goed als bij slecht weer**: baby's minstens meerdere keren per week bij goed weer en minder dan één keer per week bij slecht weer. Laat peuters dagelijks buiten spelen bij goed weer en minstens één keer per week bij slecht weer.

## AFSPRAKEN EN REGELS

- Maak **afspraken en/of regels over beweging** (bv. rond het dagelijks buiten spelen, het meebrengen van aangepaste kledij om buiten te spelen).
- 

## ZORG EN BEGELEIDING

- **Begeleid kinderen met een probleem rond bewegen** (bv. spierziekte, motorische ontwikkelingsachterstand) door bv. het probleem te signaleren en de aanpak te bespreken met het team, de ouders, de geschikte zorgverlener ...; door de ouders door te verwijzen ...



# KEN JE DE BEWEEGAANBEVELINGEN VOOR BABY'S EN PEUTERS?

MEER INFO

## STAP 1: DE BEWEGINGSDRIEHOEK HELPT JE OP WEG

Op zoek naar meer tips en advies? Check [www.gezondleven.be/meer-beweging](http://www.gezondleven.be/meer-beweging)



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2007

**BEWEGINGSDRIEHOEK** VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**

EEN GEZONDE MIX VAN ZITTEN EN BEWEGEN IS BELANGRIJK, ELKE DAG.

ELKE VOORUITGANG TELT

KLEIN BEGINNEN EN STAP PER STAP OPBOUWEN GEEFT JE MEER KANS OP SUCCES.

MEER BEWEGEN

0 TOT 1 JAAR

ZO VEEL MOGELIJK

ruimte en kansen om te bewegen en spelen

In de dagelijkse routine tijdens het badje geven, het knuffelen, het verschonen of spelen op de grond onder toezicht



in een veilige omgeving en op maat van de baby's ontwikkeling



Baby's die nog niet kruipen: **MINSTENS 30 MINUTEN/DAG** bewegen in buiklig als ze wakker zijn



De baby regelmatig van **HOUDING WISSELEN** bij het spelen, bij het eten, ...

1 T.E.M 2 JAAR

MINSTENS 3 UUR BEWEGING/DAG

licht, matig of hoog intensief



Variatie van beweging: plezierig, op ontdekking gaan, grenzen leren verleggen en volop spelen

## STAP 2: GROEI GELEIDELIJK NAAR DEZE AANBEVELINGEN

Geraak jij niet aan deze aanbevelingen omdat je gezondheid of je beperking daar een stokje voor steekt? Probeer dan alsnog zoveel mogelijk te bewegen binnen jouw kunnen. Je kan ook advies vragen aan je arts.



# ONDERSTEUNINGS- MATERIALEN

- Zoek je aangepaste bewegingsspelletjes voor elke ontwikkelingsfase van baby's en peuters? [Hier vind je heel wat inspiratie!](#)
- [Kind en Gezin](#) voorziet allerlei campagnematerialen en heel wat inspiratie om baby's meer te laten bewegen.
- Ontdek het [Gezond gedacht bordspel](#) voor de medewerkers van de kinderopvang om draagvlak te creëren en iedereen te sensibiliseren rond voeding en beweging. Speel het met het hele team en ontwikkel samen spelenderwijs een beleid en gezamenlijke standpunten.
- Op [www.speelbank.be](http://www.speelbank.be) vind je pedagogisch onderbouwde speelactiviteiten en -hoeken voor baby's, peuters en jonge kleuters die werden uitgetest en nagelezen door professionelen. Je kan activiteiten kiezen volgens leeftijd, materiaal, locatie, speelgebied, trefwoord ... Je kan ook zelf leuke activiteiten toevoegen en delen met jouw collega's.
- Wil je ouders informeren over beweging en over de acties die jouw kinderopvang hierrond onderneemt? Er bestaan heel wat materialen om dat te doen:
  - [een A4 fiche](#) met algemene info over beweging, lang stilzitten en gezonde voeding: zo toon je aan de ouders dat jouw kinderopvang rond die gezondheidsthema's werkt. Je kan die fiche gebruiken om in de infomap of onthaalbrochure te steken, maar je kan ze ook op de website plaatsen of uitdelen aan de ouders;
  - [een online banner](#) over beweging, lang stilzitten en gezonde voeding om op de website te plaatsen: zo toon je aan de ouders dat jouw kinderopvang hierop inzet;
  - [12 verschillende post-its](#) met leuke weetjes over beweging, lang stilzitten en gezonde voeding om in het heen-en-weerboekje van de kindjes te kleven. De post-its zijn ook digitaal beschikbaar. Dus als je niet werkt met heen-en-weerboekjes, dan kan je de post-its ook via e-mail verzenden of op sociale media plaatsen.

“ Beweging uitlokken bij kinderen dat is kinderspel. Meer beweegkansen hoef je niet altijd ver te zoeken.



- **Dr. Annelies Vandenberghe**, senior stafmedewerker beweging bij **Vlaams Instituut Gezond Leven vzw**

## Vlieg in onze vormingen

- [Vorming over meer bewegen en minder stilzitten in de kinderopvang](#) voor onthaalouders, begeleiders en coördinatoren van kinderdagverblijven
- [Gratis e-learning 'Gezond opvoeden: beweegadvies voor peuters en kleuters \(1,5 – 6 jaar\)](#)

Ontdek alle vormingen op de [Gezond Leven Academie](#).

Vind je niet wat je zoekt in ons aanbod? Je kan ook een vorming **volledig op maat van jouw kinderopvang** aanvragen!

MEER INFO

## TEST JE OPVANG

Ben je onthaalouder of begeleider in een kinderdagverblijf? Dan kan je voor het thema beweging **de situatie in jouw opvang laten screenen**, en dat door gewoon een **vragenlijst** in te vullen! Zo ontdek je de **groeikansen binnen jouw kinderopvang en krijg je advies**.

MEER INFO



Op zoek naar méér materialen?  
Op de [webshop van Gezond Leven](#) vind je vast wat je zoekt!



# LANG STILZITTEN

---

**Kinderen die voldoende bewegen, kunnen toch nog te veel of te lang stilzitten per dag. Beweging en lang stilzitten zijn twee aparte gezondheidsthema's, elk met eigen effecten op de gezondheid.**

**In de kinderopvang is het dus zeker van belang om aandacht te schenken aan minder lang stilzitten, ook bij de allerjongsten.**

# TIPS VOOR EEN KWALITEITSVOL BELEID ROND LANG STILZITTEN

## OMGEVINGSINTERVENTIES

- Laat kinderbegeleiders **actief toezicht** houden: zo worden baby's en peuters gestimuleerd om minder stil te zitten.
- Richt de **leefruimte in functie van rechtstaande activiteiten in**. Verwijder bijvoorbeeld stoelen aan een knutseltafel, installeer schildersezels, zet de zandtafel op stahoogte ...
- **Stimuleer de kinderen om minder stil te zitten** door bijvoorbeeld de zittende activiteiten rechtstaand te laten doen (bv. onthaalmoment rechtstaand of aanleren van een liedje al rechtstaand of in beweging ...), door de langdurig zittende activiteiten bij peuters geregeld te onderbreken (bv. met bewegingstussendoortjes), door de langdurige zit- of ligtijd bij baby's regelmatig te onderbreken (bv. door zittijd in relax, eetstoel of box te beperken, te zorgen voor wisselende houdingen ...) enzovoort.

## AFSPRAKEN EN REGELS

- **Beeldscherm kijken** is geen dagelijkse activiteit. Laat het **slechts uitzonderlijk** toe en met een specifieke bedoeling: bijvoorbeeld een filmpje in het kader van de themaweek, een videotje met muziek zodat de kinderen kunnen meedansen ...
- Maak **afspraken en/of regels over lang stilzitten** (bv. afspraken rond het kijken of spelen met beeldschermen (zoals tablet, televisie, computer), rond de duurtijd in het kinderzitje ...).

## ZORG EN BEGELEIDING

- Begeleid **kinderen met bijzondere noden rond lang stilzitten** (bv. kinderen met een verlamming) door het probleem te signaleren en de aanpak te bespreken met het team, de ouders, een geschikte zorgverlener ...; door de ouders door te verwijzen ...



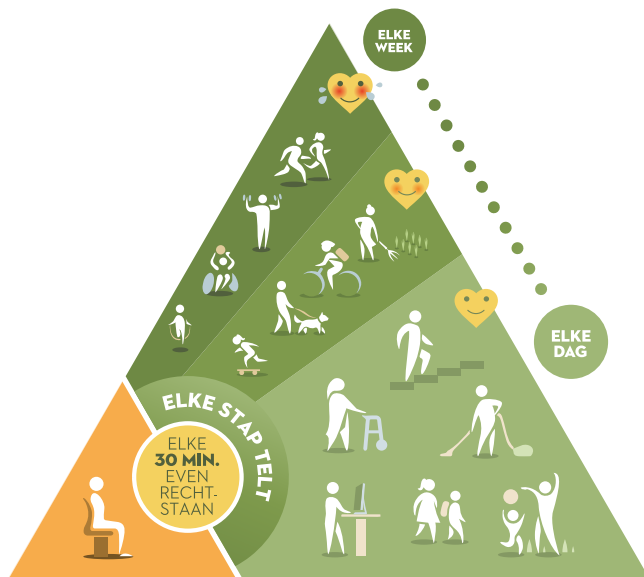


# KEN JE DE AANBEVELINGEN VOOR BABY'S EN PEUTERS?

MEER INFO

## STAP 1: DE BEWEGINGSDRIEHOEK HELPT JE OP WEG

Op zoek naar meer tips en advies?  
Check [www.gezondleven.be/meer-beweging](http://www.gezondleven.be/meer-beweging)



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

**BEWEGINGSDRIEHOEK** VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND LEVEN**

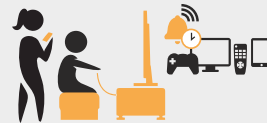
EEN GEZONDE MIX  
VAN ZITTEN EN  
BEWEGEN IS  
BELANGRIJK,  
ELKE DAG.

ELKE  
VOORUITGANG  
TELT

KLEIN BEGINNEN  
EN STAP PER STAP  
OPBOUWEN GEEFT JE  
MEER KANS OP  
SUCCES.

## STAP 2: GROEI GELEIDELIJK NAAR DEZE AANBEVELINGEN

Geraak jij niet aan deze  
aanbevelingen omdat  
je gezondheid of je  
beperking daar een stokje  
voor steekt? Probeer dan  
alsnog zoveel mogelijk te bewegen  
binnen jouw kunnen. Je kan ook  
advies vragen aan je arts.



### URENLANG STILZITTEN

vermijd je best én onderbreek  
je best regelmatig

MAX. 1 UUR STILZITTEN



Schermtijd in vrije tijd

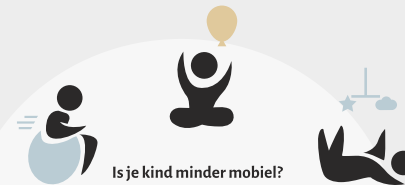
**0 T.E.M 1 JAAR: STERK AFGERADEN**

**2 T.E.M 5 JAAR: MAX 1 UUR/DAG**

MINDER IS BETER

MINDER  
LANG  
STILZITTEN

Zittende activiteiten? Kies dan voor:  
voorlezen en vertellen van verhaaltjes,  
knutselen, muziek maken...



Is je kind minder mobiel?  
Zit hij of zij in een rolstoel?

Probeer dan deze aanbevelingen te volgen,  
maar in functie van wat je kindje fysiek kan.

# ONDERSTEUNINGS- MATERIALEN

Ontdek het Gezond gedacht bordspel voor de medewerkers van de kinderopvang om draagvlak te creëren en iedereen te sensibiliseren rond voeding en beweging. Speel het met het hele team en ontwikkel samen spelenderwijs een beleid en gezamenlijke standpunten.

Wil je ouders informeren over lang stilzitten en over de acties die jouw kinderopvang hierrond onderneemt? Er bestaan heel wat materialen om dat te doen:

- een A4 fiche met algemene info over lang stilzitten, beweging en gezonde voeding: zo toon je aan de ouders dat jouw kinderopvang rond die gezondheidsthema's werkt. Je kan die fiche gebruiken om in de infomap of onthaalbrochure te steken, maar je kan ze ook op de website plaatsen of uitdelen aan de ouders;
- een online banner over lang stilzitten, beweging en gezonde voeding om op de website te plaatsen: zo toon je aan de ouders dat jouw kinderopvang hierop inzet;
- 12 verschillende post-its met leuke weetjes over lang stilzitten, beweging en gezonde voeding om in het heen-en-weerboekje van de kindjes te kleven. De post-its zijn ook digitaal beschikbaar. Dus als je niet werkt met heen-en-weerboekjes, dan kan je de post-its ook via e-mail verzenden of op sociale media plaatsen.

Zoek je méér materialen?  
Ga eens piepen in de webshop  
van Gezond Leven.



“ Een gezonde mix van  
zitten, staan en bewegen is het  
beste advies voor jong en oud.

- **Dr. Annelies Vandenberghe**, senior  
stafmedewerker beweging bij Vlaams  
Instituut Gezond Leven vzw

## STA RECHT VOOR ONZE VORMINGEN

- Vorming over meer bewegen en minder stilzitten in de kinderopvang voor onthaalouders, begeleiders en coördinatoren van kinderdagverblijven

Ontdek alle vormen op de Gezond Leven Academie.

Vind je niet wat je zoekt in ons aanbod?  
Je kan ook een vorming volledig op maat van jouw kinderopvang aanvragen?

MEER INFO



## TEST JE OPVANG

Ben je onthaalouder of begeleider in een kinderdagverblijf? Dan kan je voor het thema lang stilzitten **de situatie in jouw opvang laten screenen**, en dat door gewoon een **vragenlijst** in te vullen! Zo ontdek je de **groei kansen binnen jouw kinderopvang** en krijg je advies.

MEER INFO



# MONDGEZONDHEID

---

Een goede mondhygiëne is belangrijk vanaf de eerste tand. Een verzorgd melkgebit creëert een gezonde omgeving voor de doorbraak van de definitieve tanden en is - als toegangspoort tot de rest van het lichaam - belangrijk voor de algemene gezondheid van baby's en peuters. Denk maar aan hun groei. Bovendien vermindert een gezonde mond de risico's op diabetes en infecties in het lichaam. Als kinderopvang kan je heel wat acties ondernemen om een gezonde mond bij baby's en peuters te bevorderen.

# TIPS VOOR EEN KWALITEITSVOL BELEID ROND MONDGEZONDHEID

## EDUCATIE

- **Communiceer over mondgezondheid naar de ouders.** Bijvoorbeeld in wederzijds overleg met hen, via een infobord, infobrieven, jullie nieuwsbrief, website, sociale media, brochures, folders of affiches ...
- De kinderbegeleiders hebben **kennis van de drie pijlers voor een goede mondgezondheid.**

## OMGEVINGSINTERVENTIES

- Ga voor een **mondvriendelijk voedingsbeleid** door oog te hebben voor volgende zaken:
  - Laat **maximaal vijf voedingsmomenten per dag toe.** Zo kunnen de tandjes tussendoor voldoende rusten. Het drinken van zure of gesuikerde dranken telt óók mee als voedingsmoment. Het drinken van water, ongesuikerde melk, verse soep of groentesap niét.
  - Laat baby's en/of peuters **tussen de eetmomenten door alleen (kraan)water of ongesuikerde dranken drinken.**
- Laat baby's en peuters spelenderwijs in aanraking komen met het thema mondgezondheid. Gebruik bijvoorbeeld de **Gezonde Mond-koffer**, of ga voor **liedjes, spelletjes of verhaaltjes.**

## AFSPRAKEN EN REGELS & ZORG EN BEGELEIDING

- Zorg dat er in de kinderopvang een **procedure beschikbaar** is voor de te ondernemen stappen bij een **ongeval met mondletsel.**
- Wijs ouders ten laatste op de leeftijd van twee jaar op het belang van een (half)jaarlijks bezoek aan een mondzorgprofessional (tandarts, mondhygiënist).

# ONDERSTEUNINGS- MATERIALEN

Wil je in jouw kinderopvang graag werken rond preventieve mondzorg?

- De **Gezonde Mond-koffers** zijn uitleenboxen vol materiaal om kinderen spelenderwijs te laten kennismaken met preventieve mondzorg en het tandartsbezoek.
- Er bestaan allerlei **educatieve materialen** voor kinderen zoals vertelplaten, een activiteitenmap, een poetsposter en een poetssticker.
- Met de brochure '**Kind in beeld**' van Kind & Gezin kan je ouders informeren over het doorbreken van de eerste melktanden. Of neem een kijkje op [de webpagina](#) van Gezond Mond.

## KEN JE DE BASISADVIEZEN?



Het eerste tandartsbezoek komt bij kinderen vaak te laat, waardoor de kennismaking niet altijd een aangename ervaring is. Dit kan voorkomen worden door kinderen al op jonge leeftijd te laten kennismaken met de mondzorgprofessional. Ook in de kinderopvang kan je kinderen op een speelse manier laten ontdekken hoe een bezoek aan de tandarts verloopt.



- **Laure D'Aes, projectmedewerker bij Vlaams Instituut Mondgezondheid - Gezonde Mond**



# ROKEN

---

**Een kinderopvang heeft op veel vlakken een voorbeeldrol, ook wat betreft roken.  
Als rookvrije kinderopvang werk je mee aan een rookvrije generatie.**

**Als ouders, medewerkers of anderen roken in of rond de kinderopvang kan de tweede- en derdehandsrook\* de gezondheid van baby's en peuters beschadigen. Kinderen zijn namelijk bijzonder gevoelig voor tabaksrook. Ze zijn sneller ziek, zijn vaker en langer verkouden en hebben meer last van astma en keel- en oorklachten. Elke kinderopvang zou dus rookvrij moeten zijn.**

\*Tweedehandsrook zijn giftige stoffen door omgevingsrook waardoor je passief of onvrijwillig meerookt; derdehandsrook zijn giftige stoffen die blijven hangen in zetels, kleding, stof, de vloer, de ruimte ... lang nadat de sigaret is gedoofd.

# TIPS VOOR EEN KWALITEITSVOL ROOKBELEID

## EDUCATIE

→ Maak het **rookverbod op verschillende manieren bekend**: via signalisatie (bv. een sticker, bord ...), een bericht aan de ouders (bv. via mail, Facebook, WhatsApp, brief ...), in het huishoudelijk reglement, in de onthaalbrochure, tijdens het kennismakingsgesprek ...

## OMGEVINGSINTERVENTIES & AFSPRAKEN EN REGELS

- Verbied roken aan de **ingang** van de kinderopvang, in de **opvangruimte en nabijgelegen ruimtes** van de opvangruimte (bv. bureau, gang, berging, garage ...).
- **Verbied medewerkers om te roken** tijdens de opvanguren en tijdens uitstapjes met de kinderen.
- **Stel zowel met de ouders als met de medewerkers regels en afspraken** op over roken in de omgeving van de kinderen.

Neem zeker een kijkje in de **webshop van Gezond Leven**: je vindt er heel wat nuttige materialen om het rookbeleid in je kinderopvang verder vorm te geven.



# ONDERSTEUNINGSMATERIALEN

- Meer weten over de gezondheidsschade van tweede- en derdehandsrook voor kinderen? Lees dan [dit artikel](#) of neem een kijkje op [de webpagina van Gezond Leven](#).
- Het project [Generatie Rookvrij](#) biedt concrete handvaten en materiaal aan als basis voor een werking rond roken.

“ Met **Generatie Rookvrij** streven we naar een maatschappij waarin ieder kind rookvrij kan opgroeien. Elke kinderopvang waar niet in de buurt en in het zicht van de kinderen gerookt wordt, draagt hieraan bij.



- **Pieter Debognies, stafmedewerker tabak bij Vlaams Instituut Gezond Leven vzw**

## KEN JE GENERATIE ROOKVRIJ AL?

Generatie  
Rookvrij

## DUIK IN ONZE VORMINGEN

Ontdek alle vormingen op de [Gezond Leven Academie](#).

Vind je niet wat je zoekt in ons aanbod? Je kan ook een vorming **volledig op maat van jouw kinderopvang** aanvragen!

MEER INFO



# ALCOHOL

---

Ook wat betreft alcoholgebruik kan de kinderopvang het gezonde voorbeeld geven. Dat medewerkers geen alcohol drinken tijdens de werkuren is een evidentie. Maar neemt jouw kinderopvang ook een voorbeeldrol op door geen alcohol te serveren aan ouders, medewerkers en anderen tijdens activiteiten of evenementen?

# TIPS VOOR EEN KWALITEITSVOL ALCOHOLBELEID

## OMGEVINGSINTERVENTIES & AFSPRAKEN EN REGELS

- Maak **afspraken of regels** die stellen dat medewerkers **geen alcohol** mogen drinken **tijdens de werkuren, ook niet tijdens werkgerelateerde activiteiten/evenementen** (bv. wandelingen, feestjes in de omgeving van kinderen).
- Geef het gezonde voorbeeld inzake alcoholgebruik door **geen alcohol aan te bieden** tijdens specifieke **activiteiten of evenementen** (bv. kinderopvangfeest, Vader- of Moederdagbrunch, gezinswandeling, workshop ...).

## ZORG EN BEGELEIDING

- Neem als kinderopvang **een signaalfunctie** op wanneer jullie geconfronteerd worden **met ouders die een probleem hebben rond alcohol**. Bespreek het probleem en de aanpak ervan bijvoorbeeld met de verantwoordelijke en/of het team, win zelf advies in bij een gepaste zorgverlener/organisatie of wijs de ouders ernaar door ...

“ Maak werk van een alcoholbeleid voor je medewerkers. Hiermee draag je bij aan een veilige voorbeeldomgeving.



- Marie-Claire Lambrechts, coördinator sector arbeid bij Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD)

## ONTDEK BOEIENDE VORMINGEN

Bekijk alle vormen, studiedagen en online cursussen over het thema alcohol op het [vormingsplatform van het Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs \(VAD\)](#).

MEER INFO

## ONDERSTEUNINGS- MATERIALEN

Ook als kinderopvang doe je er goed aan om een preventief alcohol en drugbeleid op te stellen voor de medewerkers: een geheel van afspraken, regels, hulp en preventieve maatregelen over alcohol. De website [QADO](#) ondersteunt organisaties bij het opstellen van zo'n beleid.


Neem een kijkje op de website van het [Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs \(VAD\)](#) voor meer informatie, advies en materialen over alcohol.





# VAN LOSSE ACTIES NAAR EEN DUURZAAM BELEID?

## YES, YOU CAN!



Zet jouw kinderopvang al in op 1 of meerdere gezondheidsthema's? Kan je al wat acties afvinken op de verschillende checklists? Fantastisch!

Maar hoe kan je nu stap voor stap evolueren van losse acties naar een samenhangende en gestructureerde werking rond gezondheid? De kadermethodiek Gezonde Kinderopvang is ontwikkeld om kinderopvanginitiatieven te ondersteunen in het uitbouwen van een duurzaam en kwaliteitsvol preventief gezondheidsbeleid.

Met behulp van drie basisinstrumenten kunnen kinderopvanginitiatieven stapsgewijs hun gezondheidsbeleid verder versterken. Het hoofddoel? Een gezonde kinderopvang voor alle baby's en peuters.

Of je nu een kleine of grote kinderopvang hebt, al veel rond gezondheid hebt georganiseerd of weinig, doet er niet toe. Gezonde Kinderopvang is er voor elke kinderopvang. De verschillende instrumenten zijn dan ook zo ontworpen dat je zelf je tempo en prioriteiten kunt bepalen.

# BASISINSTRUMENTEN

Gezonde Kinderopvang biedt **drie basisinstrumenten** aan die op elk gezondheidsthema toepasbaar zijn. Die instrumenten kan je gebruiken voor elk type kinderopvang, van gezinsopvang tot groepsopvang.

## 1

### IN 7 STAPPEN NAAR EEN GEZONDE KINDEROPVANG

Een werking rond gezondheid uitrollen doe je niet in een-twee-drie. Het is een langdurig proces waarin je – best samen met je team, de kinderen en de ouders – **stap voor stap** evolueert **van losse gezondheidsacties in de opvang naar een samenhangende en gestructureerde werking**.

Het **zevenstappenplan** is zo ontworpen dat je kan **instappen in om het even welke fase**. Waar je begint, hangt af van je huidige situatie. Het is wél belangrijk dat je alle zeven stappen in het proces meeneemt. Doorloop bij voorkeur de verschillende stappen per thema of project.

MEER INFO

## STAPPENPLAN KINDEROPVANG



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2018

Neem zeker een kijkje op **Gezonde Kinderopvang** voor meer informatie.

# 2

## DE GEZONDHEIDSMATRIX: MÉÉR DAN EEN ACTIE VOOR GEZONDHEID

Misschien organiseert je opvang al beweegactiviteiten of krijgen de kinderen gezonde tussendoortjes. Dat is een geweldig begin, maar het wordt **nóg** beter als je die **losse acties onderbrengt in een samenhangende, gestructureerde werking**.

Een werking rond gezondheid kan je concreet maken aan de hand van de **gezondheidsmatrix**. Het is een schematische voorstelling van de verschillende strategieën en niveaus waarmee je rekening moet houden in je werking.

Gebruik de gezondheidsmatrix om de **beginsituatie** van je opvang **in kaart te brengen**. Vul de matrix bij voorkeur in per thema en werk het ook per thema uit. Zo voorkom je onbestemde of losse acties. Vraag je af wat de opvang al doet rond een bepaald gezondheidsthema en geef het een plaats in de matrix. Zo krijg je een **globaal overzicht van jouw werking rond dat thema**. Ontdek rond welke strategieën en op welke niveaus er al veel gedaan wordt, en waar er nog hiaten zijn. Zoek dan acties om die hiaten in te vullen. **Een mooi gevulde matrix**, met dus een **mix van acties** binnen verschillende strategieën en op verschillende niveaus, wijst op een mooie, samenhangende en gestructureerde werking.

MEER INFO

### GEZONDHEIDSMATRIX KINDEROPVANG

<small>VLAAMS INSTITUUT</small> <b>GEZOND LEVEN</b>	KIND	GROEP	OPVANG	OMGEVING
EDUCATIE				
OMGEVINGS- INTERVENTIES				
AFSPRAKEN EN REGELS				
ZORG EN BEGELEIDING				

# 3

## DE SUCCESFACTOREN: WAT DOET EEN ACTIE SLAGEN?

Of het preventieve gezondheidsbeleid van jouw kinderopvang al dan niet een succes wordt, hangt af van heel wat zaken. Zeven factoren spelen daarbij alvast een cruciale rol.

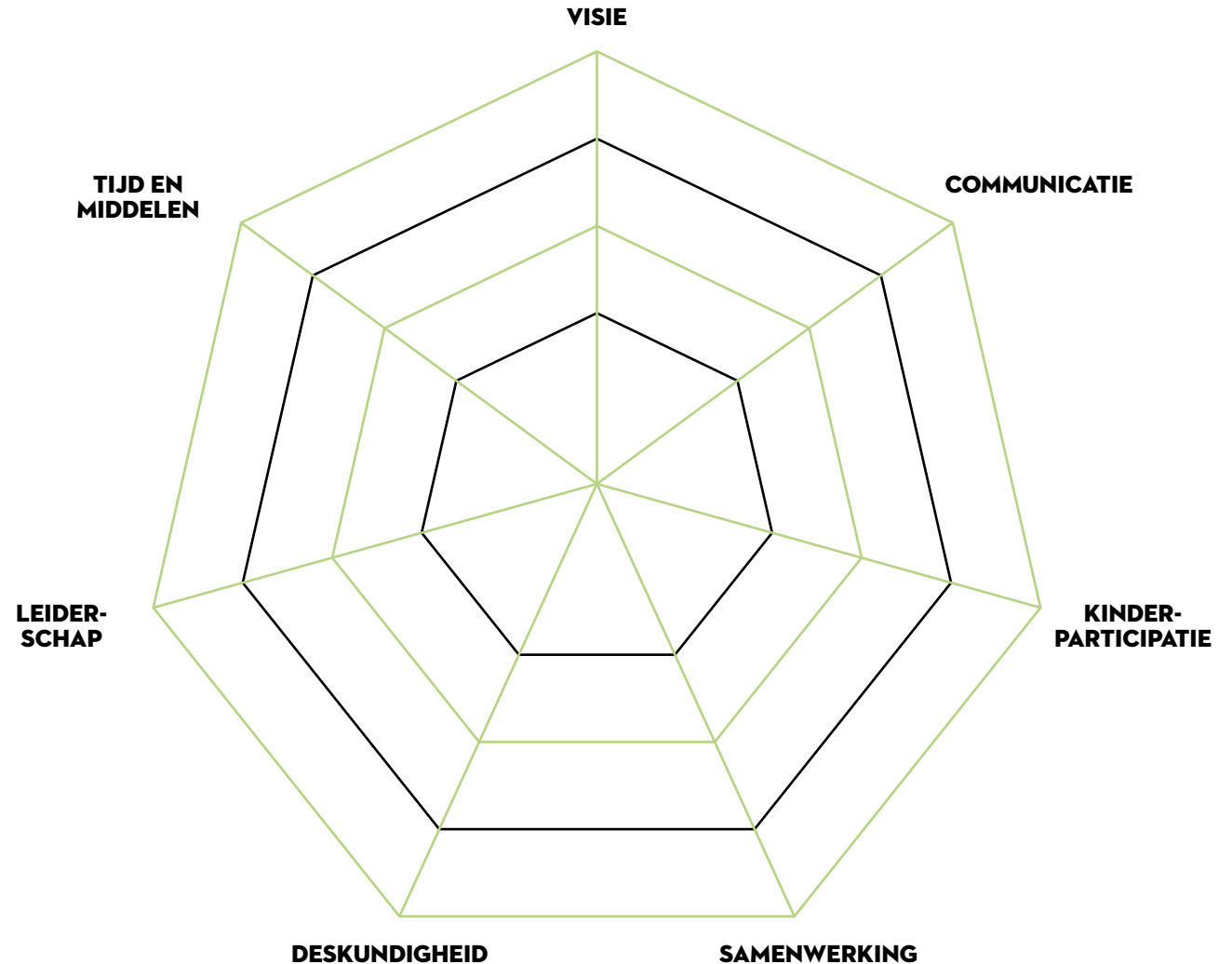
Het **spinnenwebmodel** geeft **zeven succesfactoren** weer die de **slaagkansen van het gezondheidsbeleid** in jouw kinderopvang kunnen **verhogen**. Via een checklist kan je nagaan hoe goed jouw kinderopvang scoort.

Zet je op een of meerdere van deze succesfactoren te weinig in? Dan formuleer je hier bij voorkeur een **doelstelling** rond.

In deze succesfactoren zit veel groeipotentieel want ze zijn **minimaal of maximaal in te vullen naargelang de eigen lokale noden, mogelijkheden én ambities**.

**MEER INFO**

## SPINNENWEBMODEL KINDEROPVANG



# BLIJF JE GRAAG OP DE HOOGTE?



SCHRIJF JE IN OP ONZE GEZOND LEVEN NIEUWSBRIEF.

SURF NAAR PREVENTIEPEILING.BE OM TE WETEN HOE ANDERE  
KINDEROPVANGINITIATIEVEN IN VLAANDEREN INZETTEN OP PREVENTIEVE GEZONDHEID.

HEB JE EEN VRAAG? MAIL NAAR PREVENTIEPEILING@GEZONDLEVEN.BE

VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND  
LEVEN**

[www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)