



Gezonde Kinderopvang

Inspiratiesessie Gezonde Kinderopvang

Kristy Hamberg (Voedingscentrum)



Programma

- Toelichting Gezonde Kinderopvang
- Stellingen over voeding
- Aan de slag met thema voeding?
- Afsluiting

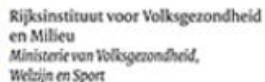




Gezonde Kinderopvang staat voor:

- Vanzelfsprekende aandacht voor gezonde leefstijl binnen de kinderopvang.
- Ondersteuning van de kinderopvang om gezonde leefstijl echt onderdeel te maken van de dagelijkse praktijk en het beleid.
- Kinderen laten opgroeien in een gezonde en veilige omgeving waar medewerkers zelf een gezond voorbeeld zijn.

Initiatief van de ministeries van VWS en SZW. Programma bestaat uit een aanpak en een scholing tot coach Gezonde Kinderopvang. Ruim 730 organisaties.





Werken aan thema's a.d.h.v. 4 pijlers



Thema's:

- Voeding
- Bewegen en sport
- Groen
- Sociaal-emotionele ontwikkeling
- Dagritme
- Mediaopvoeding
- Seksuele ontwikkeling
- Hygiëne
- Fysieke veiligheid
- Zonbescherming

Pijlers:

1. Beleid
2. Ontwikkelen
3. Omgeving
4. Signaleren



Waarom Gezonde Kinderopvang

- De helft van de kinderen van 1 tot 4 jaar eet onvoldoende fruit.
- 41% eet onvoldoende groente.
- 44% van de kinderen van 4-12 jaar beweegt onvoldoende.
- 75% van de ouders is bang dat hun kind zich bezeert tijdens risicovol spelen.
- 20% van de kinderen van 11 jaar oud staat niet uitgerust op.
- 8% van de 2-jarigen heeft overgewicht. 12% van de kinderen van 4 -12 jaar heeft overgewicht.

Waarom Gezonde Kinderopvang

- Binnen de kinderopvang kun je het verschil maken, blijkt uit [onderzoek](#)
- Kinderen hebben het recht zo gezond mogelijk op te groeien
- Jong geleerd is oud gedaan





Stellingen over voeding: waar / niet waar

1. "Af en toe vruchtenhagel als broodbeleg past in een voedingsbeleid van een gezonde kinderopvang."
2. "Er is geen aanbevolen hoeveelheid kaas voor kinderen onder 4 jaar, het beste is om nog geen kaas te geven."
3. "Een verse smoothie van fruit staat in de Schijf van Vijf."

De Schijf van Vijf



Aan de slag met thema voeding

- Informatie op Gezondekinderopvang.nl
- Voorbeeld voedingsbeleid
- Tips over trakteren, drinken en tussendoortjes
- Voor coaches: Subsidieregeling Lekker naar Buiten!



Bedankt voor je aanwezigheid!

Contact met het Voedingscentrum:
professionals mailadres: professionals@voedingscentrum.nl

Meld je aan voor de maandelijkse [niewsupdate Gezonde Kinderopvang](#)





Extra: interessante pagina's

- Waarom werken aan Gezonde Kinderopvang? [Bekijk de folder](#)
- www.gezondekinderopvang.nl handige pagina's:
 - [Wat is Gezonde Kinderopvang](#)
 - [Stappenplan](#)
 - [Toolkit](#)
- www.voedingscentrum.nl
 - Professionals → zwangerschap en kindervoeding → kinderopvang → [voorbeeld beleid](#)
 - [Traktatie-inspiratie](#)
 - [Schijf van Vijf en aanbevolen hoeveelheden](#)
 - Webshop [Smaakspel](#)
 - Video over de [Schijf van Vijf](#)