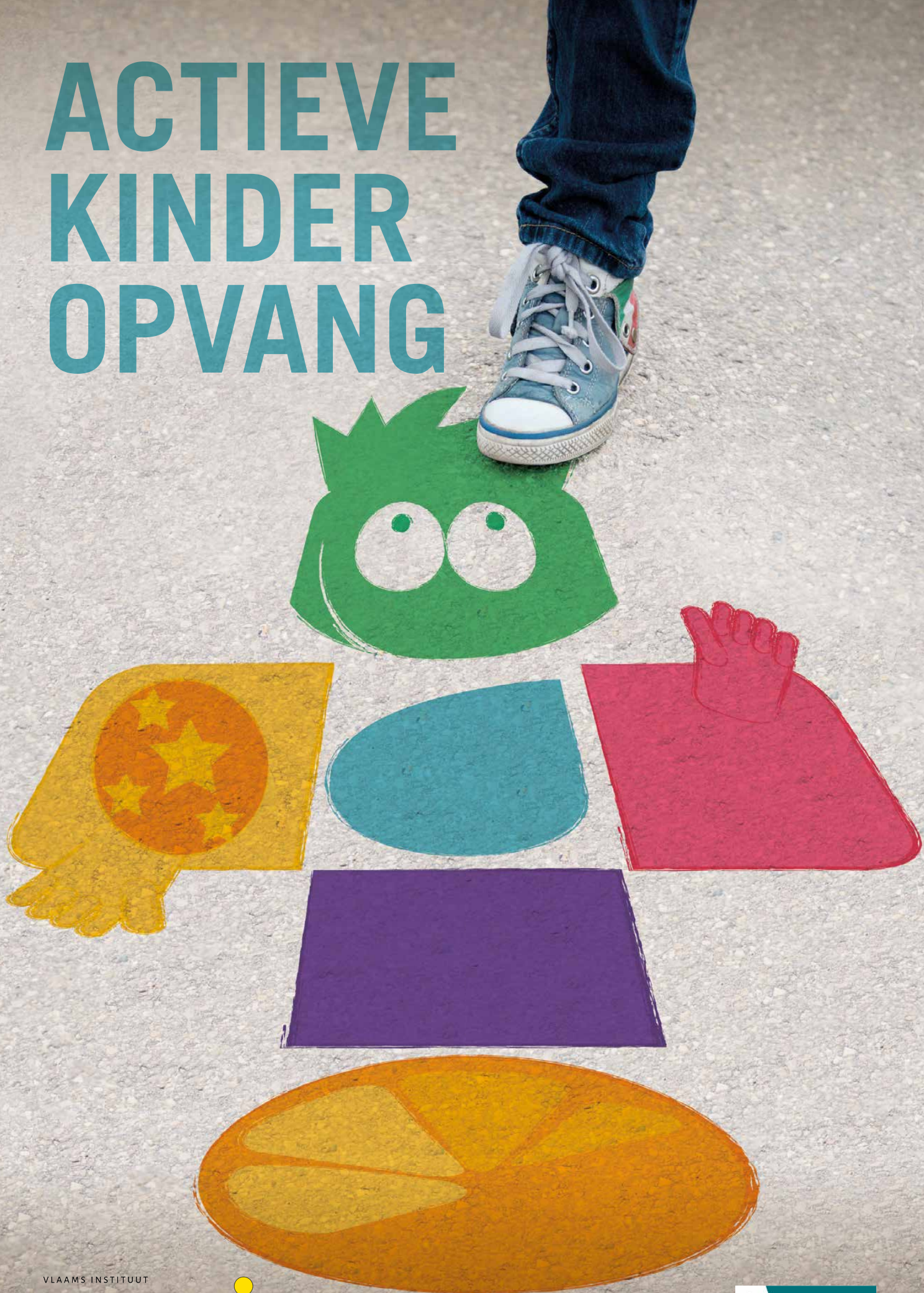


ACTIEVE KINDER OPVANG



COLOFON

Het project 'Actieve Kinderopvang' is een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw met de steun van de Vlaamse overheid, in samenwerking met Stichting Vlaamse Schoolsport (SVS - Actieve spelfiches).

Auteurs: Annelies Vandenberghe (Gezond Leven), Lies Racquet (Gezond Leven), Liesbet Dejaegere (Gezond Leven) en Lut Uvin (SVS - Actieve spelfiches).

Vormgeving: Circuze

www.actievekinderopvang.be

Met dank aan de initiatiefnemers en primaire partners van het project Actieve Kinderopvang:

Kind & Gezin, Stichting Vlaamse Schoolsport (SVS), Vereniging van Vlaamse Steden en Gemeenten (VMSG), Vernieuwing in de Basisvoorzieningen voor Jonge Kinderen (VBJK) en Vormingscentrum Opvoeding en Kinderopvang (VCOK).

Met dank aan de projectgroep Actieve Kinderopvang, bestaande uit leden van volgende organisaties:

Vlaams Ministerie van Onderwijs en Vorming, Vlaams Secretariaat van het Katholiek Onderwijs (VSKO), Onderwijs van de Vlaamse Gemeenschap (GO), Onderwijssecretariaat van de Steden en Gemeenten van de Vlaamse Gemeenschap (OVSG), Kempense Initiatieven voor Kinderopvang (KIKO), Landelijke Kinderopvang, Lokaal Gezondheidsoverleg (LOGO), Nutrition Information Center (NICE), 't Opzet, Vlaamse Sportfederatie (VSF) en Vlaams Instituut voor Sportbeheer en recreatiebeleid (ISB).

Verantwoordelijke uitgever:

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

Linda De Boeck

Gustave Schildknechtstraat 9

1020 Brussel

© 2015, Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor educatieve, pedagogische en sociale doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben, mag al het materiaal vrij gebruikt worden mits correcte bronvermelding van deze publicatie.

www.gezondleven.be

ISBN-nummer: 9789075628562

Wettelijke Depotnummer: D/2014/7465/5

NUR-code: 860



INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	5
DEEL 1: EEN GEZONDHEIDSBELEID IN DE BUITENSCHOOLSE OPVANG	9
1.1 Informeren en motiveren	10
1.2 Visie ontwikkelen	11
1.3 Inventariseren, bevragen en meten	12
1.4 Sterkte-zwakke-analyse / noden-prioriteiten	15
1.5 Doelstellingen bepalen	15
1.6 Actieplan uitwerken en uitvoeren	16
1.7 Evalueren en bijsturen	18
1.8 Integreren en verankeren	19
1.9 Samenvatting	20
DEEL 2: ACTIEF TOEZICHT	21
2.1 Informeren en structurele maatregelen	21
2.1.1 Zet de kinderen op weg	21
2.2 Afspraken en voorwaarden	22
2.2.1 Zorg voor verbondenheid en een sociaal veilige omgeving	22
2.2.2 Laat kinderen binnen een duidelijke structuur zelf keuzes maken	23
2.2.3 Laat de kinderen mee beslissen en uitvoeren	24
2.3 Begeleidersstijl	26
2.3.1 Moedig kinderen aan en motiveer ze	26
2.3.2 Geef het goede voorbeeld	27
2.4 Samenvatting	28
DEEL 3: BEWEGING EN BEPERKEN VAN LANG STILZITTEN	29
3.1 Beweging	29
3.2 Lang stilzitten	31
3.3 Structurele maatregelen	32
3.3.1 Invulling van de ruimte	32
3.3.2 Materiaal	40
3.4 Afspraken	43
3.4.1 Begeleiders	43
3.4.2 Tijd	45
3.5 Informeren en sensibiliseren - activiteiten	49
3.6 Zorg en begeleiding	53
3.6.1 Veiligheid	53
3.6.2 Zorg	54
3.7 Samenvatting	56

DEEL 4: GEZONDE DRANKEN EN TUSSENDOORTJES 57

4.1	Waarom gezond eten en drinken?	57
4.2	Structurele maatregelen (aanbod)	58
4.2.1	Gezonde dranken	58
4.2.2	Gezonde tussendoortjes	60
4.3	Afspraken	62
4.3.1	Drank en tussendoortjes aangeboden door de opvang	62
4.3.2	Kinderen brengen zelf dranken en tussendoortjes mee	64
4.4	Informeren en sensibiliseren - activiteiten	65
4.5	Zorg en begeleiding	67
4.6	Samenvatting	68

DEEL 5: COMMUNICATIE MET OUDERS 69

5.1	Ouderparticipatie in de kinderopvang: het zit in kleine dingen	69
5.2	Omgaan met vragen van ouders	70
5.3	Samenwerken met ouders: verschillende doelen	71
5.4	Ouders effectief bereiken met je 'gezonde' boodschap: concrete acties	74
5.5	Alle ouders bereiken?	79
5.6	Wat wil je ouders vertellen over gezonde leefstijl in je Actieve Kinderopvang?	80
5.7	Samenvatting	82

BIJLAGEN





INLEIDING

Steeds meer kinderen in Vlaanderen maken gebruik van buitenschoolse (voor- en naschoolse) kinderopvang. In 2012 was dit 61% van alle 3-12-jarigen ten opzichte van 45% in 2004¹. Er wordt dus heel wat tijd gespendeerd in de voor- en naschoolse opvang. De werking en gewoonten van de opvang hebben volgens studies een belangrijke invloed op de leefgewoonten van kinderen. Een kwaliteitsvolle kinderopvang is een verrijking voor het kind en stimuleert de ontwikkeling.

Het is van groot belang dat er al op jonge leeftijd voldoende aandacht besteed wordt aan een gezonde levensstijl. Eet- en beweeggedrag wordt namelijk op jonge leeftijd ontwikkeld. Als jonge kinderen voldoende bewegen, lang stilzitten beperken en gezond eten, dan is de kans groter dat deze trend zich voortzet in het verdere leven. Het aanleren van gezonde gewoontes en gezond gedrag in de kinderopvang is daarom essentieel. Vroeg begonnen, is half gewonnen.

Heel wat jonge kinderen bewegen te weinig, zitten te lang, en hebben vaak ongezonde voedingsgewoonten. Kijk maar naar deze cijfers voor Vlaamse kleuters²:

- 48% beweegt minstens 60 minuten per dag aan matige intensiteit.
- Brengen ruim 6u per dag door in sedentair gedrag.
- 19% ontbijt niet elke dag.
- 4% drinkt dagelijks 0,5 liter water en er wordt te weinig melk gedronken.
- < 1/3 eet voldoende groenten (100 g per dag).
- < 1/2 eet voldoende fruit (125 g).
- > 1/2 drinkt frisdrank of gezoet fruitsap.
- 1 tot 9% eet de juiste hoeveelheid smeervetten.
- Enkel de consumptie van aardappelen en vlees is conform de aanbevelingen.

Ook bij Vlaamse kinderen tussen 6 en 14 jaar komt dezelfde trend naar voor als bij kleuters. Maar 25% van de kinderen tussen 6 en 14 jaar eet de aanbevolen portie fruit per dag, en dezelfde waarde geldt voor de aanbevolen portie groenten per dag. Maar 27% drinkt voldoende water per dag. Bij lagere schoolkinderen haalt nog maar 36% de beweegnorm³.

Onvoldoende bewegen en ongezonde dranken en tussendoortjes hebben elk afzonderlijk invloed op de gezondheid van het kind (ontwikkeling overgewicht, minder concentratie, voorontwikkeling ziekten, lager zelfbeeld, ...). Sinds kort zijn ook de negatieve effecten van langdurig zitten wetenschappelijk bewezen⁴.

1. Kind & Gezin, 2004, 2012.

De twee grootste formele opvangvormen (na de opvang door familie), zijn opvang door en in de school en de IBO's. Gemiddeld 48% van de 2.5-12 jarigen maakt gebruik van opvang door en in de school (41.8% 2.5-6jarigen, 53.6% 6-9jarigen en 48.6% 9-12jarigen) en gemiddeld 18% gaat naar de IBO (21.5% 2.5-6jarigen, 17.5% 6-9jarigen en 14.9% 9-12jarigen) (SEIN, 2013).

2. Huybrechts I. 2008, De Belgische voedselconsumptiepeiling 2004, De Henauw S. 2003, Cardon G. & De Bourdeaudhuij I. 2008, Spittaels et al. 2012.

3. Nationale Gezondheidsenquête 2013 (WIV), HBSC (Health Behaviour in School-Aged Children) 2010, Spittaels et al. 2012.

4. Factsheet Sedentair Gedrag, Vlaams Instituut Gezond Leven 2015..

Heeft jouw kinderopvang nood aan ondersteuning of aan praktische tips voor de werking rond beweging, beperken van lang stilzitten en gezonde dranken en tussendoortjes? Dan helpt 'Actieve Kinderopvang' je op een eenvoudige manier verder.

Hoe ga je best aan de slag met deze handleiding?

DEEL 1: EEN GEZONDHEIDSBELEID IN DE BUITENSCHOOLSE OPVANG

Hoe ontwikkel of verbeter je stap voor stap een beleid rond beweging, beperken van lang stilzitten en gezonde dranken en tussendoortjes op een efficiënte en duurzame manier?



ACTIEPLAN UITWERKEN EN UITVOEREN

Deel 2 tot en met deel 5 van deze handleiding bevatten praktische info, voorbeelden en tips over de verschillende gezondheidsthema's.



DEEL 2: ACTIEF TOEZICHT

Dit deel geeft concrete informatie en tips over hoe je de kinderen actief kan laten zijn zonder tijdsintensieve organisatie en zonder te veel extra hulp. Dit wordt ook **Actief toezicht** genoemd. De focus wordt gelegd op de begeleidingsstijl en het gedrag van de begeleiders. Het hoofdstuk is ingedeeld volgens de strategieën van het matrixmodel (informer en sensibiliseren, structurele maatregelen, afspraken, en zorg).

DEEL 3: BEWEGING EN BEPERKEN VAN LANG STILZITTEN

Dit deel geeft concrete en praktische informatie om het beleid rond **beweging en beperken van lang stilzitten** in jouw buitenschoolse opvang uit te werken.

‘Actieve Kinderopvang’ geeft ondersteuning rond **beweging** aan de hand van laagdrempelige werkvormen die minder tijdsintensief zijn: actief toezicht, spelplezier en ongestructureerd bewegen, vrij spel met actieve spelfiches, communicatie met ouders over thuis bewegen, ...

Daarnaast komt ook het thema **lang stilzitten** aan bod in deze handleiding. Al bewegen kinderen voldoende, dan nog is lang stilzitten slecht voor de gezondheid. Lang stilzitten is dus niet hetzelfde als onvoldoende bewegen, ze staan volledig los van elkaar.

Het hoofdstuk is ingedeeld volgens de strategieën van het matrixmodel (structurele maatregelen zoals ruimtegebruik en materiaal, afspraken over begeleiders en tijdsindeling, sensibiliseren met inspiratie voor activiteiten, en zorg over veilig bewegen).

Omdat we zo veel mogelijk informatie willen meegeven, zullen sommige praktische voorbeelden voor de ene opvang een evidentie zijn en voor de andere een vernieuwing. Haal er de praktische tips uit die voor jouw opvang nuttig zijn.

DEEL 4: GEZONDE DRANKEN EN TUSSENDOORTJES

Dit deel gaat over **gezonde keuze van dranken en tussendoortjes**. Kinderen zijn in volle groei en hebben voldoende voedingsstoffen en energie nodig om actief en geconcentreerd te blijven gedurende de ganse dag. Er zijn heel wat aanbevelingen en richtlijnen rond gezonde voeding, maar hoe pas je deze toe in de kinderopvang?

Ook dit hoofdstuk is ingedeeld volgens de strategieën van het matrixmodel (structurele maatregelen over het aanbod van dranken en tussendoortjes, afspraken rond de organisatie, sensibiliseren met inspiratie voor activiteiten, en zorg omtrent gezonde voeding).

DEEL 5: COMMUNICATIE MET OUDERS

Dit deel vertelt je meer over **ouderbetrokkenheid en opvoedingsondersteuning**. Als het gaat om gezonde leefstijl bij kinderen, dan hebben ouders, school en kinderopvang een gedeelde taak. Een goed contact met ouders vormt een meerwaarde voor iedereen. Door ouders te betrekken worden ze zich meer bewust van hun eigen rol in de gezonde opvoeding van hun kind. Anderzijds kunnen ouders zich gesteund voelen voor hun aanpak thuis door de initiatieven binnen de Actieve Kinderopvang.

Wat nog meer?

Naast de handleiding zijn er ook actieve spelfiches ontwikkeld waarmee de kinderen in de opvang zelf aan de slag kunnen om op een leuke manier meer te bewegen. Met bijhorende posters en brochures kan je tonen aan de ouders en andere partners dat de opvang een 'Actieve kinderopvang' is die actief inzet op voldoende beweging, beperken van lang stilzitten en gezonde dranken en tussendoortjes.

Waarom Actieve Kinderopvang?

Actieve Kinderopvang komt tegemoet aan de hedendaagse realiteit en praktische behoefte van kinderopvang:

- Bruikbaar zonder veel middelen en mankracht
- Complementair met andere acties of projecten
- Mix van 3 gezondheidsthema's (beweging, lang stilzitten en gezonde voeding)
- Kant-en-klaar
- Geleidelijk invoerbaar in eigen beleid



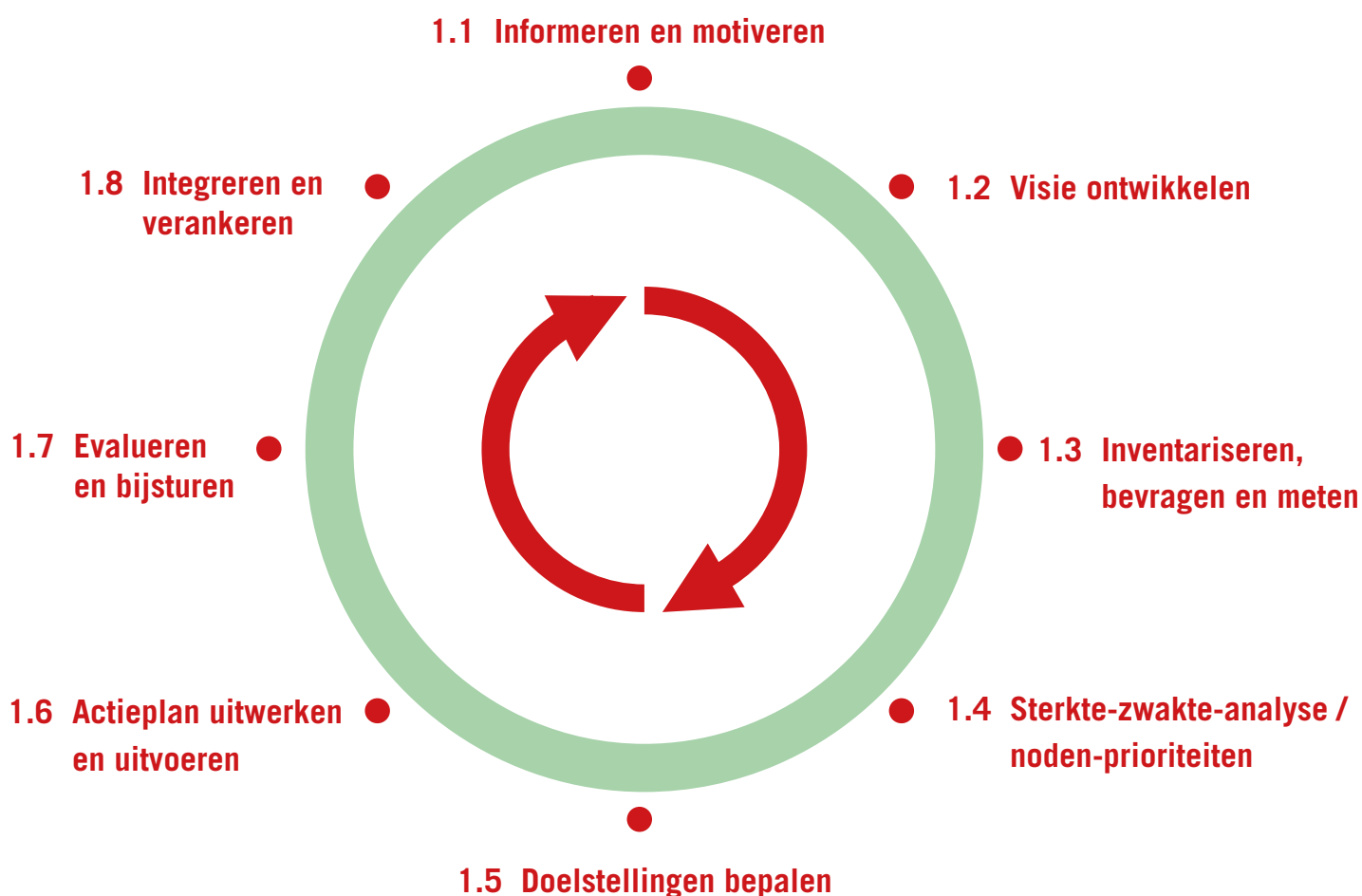


1 EEN GEZONDHEIDSBELEID IN DE BUITENSCHOOLSE OPVANG

DEEL 1: EEN GEZONDHEIDSBELEID IN DE BUITENSCHOOLSE OPVANG

De uitbouw van een gezondheidsbeleid in de opvang kan voorgesteld worden als een cyclisch proces, een **kwaliteitscirkel**. Deze cirkel is een leidraad die je kan volgen bij de uitbouw van het beleid in de opvang, rond voldoende beweging, beperken van lang stilzitten en gezonde dranken en tussendoortjes. De cirkel geeft aan dat er geen vast begin- en eindpunt is. De opvang kan, op basis van haar eigen situatie, instappen in om het even welke stap van de cyclus. Belangrijk is wel om de stappen te volgen in **wijzerzin**.

Een logische en veel voorkomende opbouw voor de ontwikkeling van een beleid is starten bij 'Informeren - motiveren' en daarna de verschillende stappen in wijzerzin te volgen. Op deze manier creëer je eerst draagvlak bij je team, zoek je naar de sterktes en zwaktes en plan je, vanuit de verzamelde informatie, acties om de doelstellingen te bereiken. Maar het kan ook anders. Je kan bijvoorbeeld starten met een actie en bij succes van de actie het beleid hierrond gaan bekijken. Je bekijkt dan hoe de activiteit meer gekaderd kan worden en je kan er andere acties en afspraken aan koppelen.





1.1 Informeren en motiveren

Bouwen aan een beleid en vernieuwingen invoeren kan pas echt slagen wanneer er bereidheid is om hieraan te werken. Een belangrijke voorwaarde voor het welslagen van het beleid is dat de **directie van de school of de coördinatoren** van de buitenschoolse opvang 100 % achter de vernieuwingen staan. Het volstaat niet dat dit een morele ondersteuning is.

Er is nood aan een breed **draagvlak**. Draagvlak creëren betekent ervoor zorgen dat je enthousiasme, ondersteuning en goedkeuring creëert bij alle mensen die betrokken zijn bij de opvang. In de eerste plaats bij het hele team en de ouders. Maar geef ook de gemeente of de leraren van de school de kans om mee te denken en het beleid mee uit te werken. Geef hen inspraak en creëer betrokkenheid, zodat er een gedeelde visie ontwikkeld wordt.

Een team dat met veel **enthousiasme** het beleid rond beweging, beperken van lang stilzitten, gezonde dranken en tussendoortjes mee uitwerkt, steunt en promoot, is de sleutel tot succes. De **betrokkenheid** zal hoger zijn als zowel directie, coördinatoren, begeleiders, als ouders:

- de voordelen van beweging, beperken van lang stilzitten, gezonde dranken en tussendoortjes erkennen, zowel voor de kinderen als voor zichzelf;
- zich kunnen vinden in de visie van de opvang over beweging, beperken van lang stilzitten en gezonde dranken en tussendoortjes;
- inspraak krijgen bij de opmaak en de uitvoering van het beleid;
- gemotiveerd zijn om een rolmodel te zijn voor de kinderen.

De organisatie van de buitenschoolse opvang is vaak een combinatie van verschillende partners en partijen. Afspraken tussen **alle betrokken partijen** zijn van groot belang. Denk bijvoorbeeld aan:

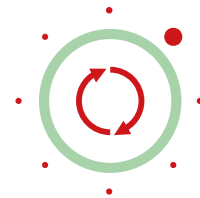
- School in samenwerking met buitenschoolse opvang.
- Buitenschoolse opvang/school/Lokale dienst voor buurtgerichte opvang in samenwerking met gemeente.
- Buitenschoolse opvang /school/Lokale dienst voor buurtgerichte opvang in samenwerking met de ouders.

Het aanpassen of ontwikkelen van een beleid vraagt verandering, waardoor gewoonten soms doorbroken moeten worden en mensen uit hun comfortzone worden gehaald. Hierdoor kan er **twijfel of soms weerstand** ontstaan bij personeelsleden, bijvoorbeeld wanneer een reorganisatie of een andere manier van werken nodig is. Door op voorhand draagvlak te creëren komen de veranderingen niet als een donderslag bij heldere hemel, en kan gemopper of tegenwerking vermeden worden.

Als je weerstand opmerkt, dan is het **belangrijk om dit bespreekbaar te maken en ervoor te zorgen dat de personeelsleden zich gehoord voelen**. Probeer een duidelijk zicht te krijgen op de bezwaren en houd hiermee rekening bij de verdere stappen.

Enkele mogelijke acties om draagvlak en deskundigheid bij het team te creëren of te vergroten:

- Het Gezond-gedachtspel is een gezelschapsspel om met alle teamleden te spelen en om samen op een leuke manier een duurzaam beleid te ontwikkelen. Het spel met gebruiksaanwijzing is toegevoegd in bijlage 1.
- Handige materialen die je hiervoor kan gebruiken zijn opgelijst in bijlage 2.
- Voorzie op teamvergaderingen tijd om te praten over beweging, zitgedrag en gezonde voeding.
- Doe de vergadering al wandelend, dat kan inspirerend werken en is gezond.
- Geef elk teamlid de kans om zijn of haar kennis over beweging, lang stilzitten en gezonde voeding te vergroten. Dit kan door informatie beschikbaar te stellen. Hiervoor kan je bijvoorbeeld gebruikmaken van de info in deze bijlages:
 - > De voedings- en bewegingsdriehoek (zie bijlage 3)
 - > Waar vind je informatie over beweging, lang stilzitten en gezonde voeding? (zie bijlage 4)
 - > Organisaties die vormingen organiseren over beweging, lang stilzitten en gezonde voeding bij kinderen (zie bijlage 5)
- Geef het goede voorbeeld door bijvoorbeeld gezonde tussendoortjes en dranken te voorzien voor het team in de personeelsruimte.
- Geef heel het team de kans om hun mening en ideeën mee te delen. Hiervoor kan je bijvoorbeeld een ideeënbus of ideeënboom ophangen waarop alle personeelsleden hun inspiratie kunnen noteren.



1.2 Visie ontwikkelen

Klassiek wordt gezegd dat een organisatie eerst moet nadenken over haar visie ('Wat willen we als opvang bereiken?'), en dan pas zoeken naar hoe ze die visie kan realiseren. Maar voor gezondheidsthema's, zoals beweging, beperken van lang stilzitten en gezonde dranken en tussendoortjes wordt deze werking wel eens omgedraaid. Vaak doet de opvang al iets rond beweging en voeding en is het beter om vanuit die acties verder te werken en zo geleidelijk aan te komen tot een visie op het beleid van de opvang. Je analyseert dan eerst wat de sterktes en zwaktes van de huidige werking zijn, en van daaruit kan je met een gedragen visie starten.

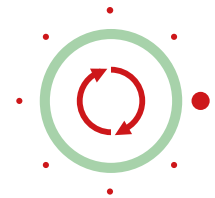
Het is niet altijd noodzakelijk om een afzonderlijke visie rond die gezondheidsthema's op te stellen. Probeer deze visie te linken aan of af te stemmen op de algemene visie van de opvang, waarbij zoveel mogelijk bestaande praktijken benut worden. Deze algemene visie is meestal gekaderd binnen de kadermethodiek Gezonde School (voor buitenschoolse opvang georganiseerd door de school zelf) of Gezonde Gemeente (voor initiatieven buitenschoolse opvang binnen de gemeente). Meer info over deze kadermethodieken vind je op www.gezondeschool.be en www.gezondegemeente.be.

Aandachtspunten bij het opstellen van een visie rond beweging, beperken van lang stilzitten en gezonde dranken en tussendoortjes:

- Kies een haalbare visie met elementen waar je invloed op kan uitoefenen.
- Zorg ervoor dat de visie gedragen wordt door het hele team. De visie wordt dus bij voorkeur opgesteld door meer dan één persoon (bv. een werkgroep) en afgetoetst bij het hele team.
- Houd rekening met de wensen en behoeften van de kinderen zelf, de ouders en het team. Indien nodig stem af met externe partners (bv. burens, leveranciers, ...).
- Wanneer de buitenschoolse opvang in een school gebeurt, stem de visie dan af op de schoolvisie.
- Communiceer de visie op regelmatige basis naar alle betrokkenen (bv. bij begin van elk schooljaar of semester).



1.3 Inventariseren, bevragen en meten



Vooraleer een veranderingsproces te starten, is het nodig te inventariseren wat al in de opvang rond beweging, beperken van lang stilzitten en gezonde dranken en tussendoortjes gebeurt en/of vroeger is gebeurd. Met andere woorden: **Wat is de beginsituatie? Wat zijn al de succesfactoren? Waar zijn er kansen op verbetering?**

Dit is de basis voor het uitwerken van een actieplan rond beweging, beperken van lang stilzitten en gezonde dranken en tussendoortjes binnen jouw opvang.

Voor deze analyse kan je gebruik maken van de gezondheidsmatrix. Vul in de matrix in welke activiteiten, afspraken en maatregelen er al bestaan binnen een bepaald thema, en kijk waar de leegtes zich bevinden.

Wat is de gezondheidsmatrix?

Om een kwaliteitsvol gezondheidsbeleid uit te werken, is een afgewogen mix van de verschillende **niveaus** in de opvang en **strategieën** noodzakelijk. Dan kan dit beleid resulteren in duurzame effecten op het niveau van gezond gedrag.

Schematisch worden de verschillende niveaus en strategieën voorgesteld in een **matrixmodel**.

	Kind	Groep	Opvang	Omgeving (ouders, gemeente, school ...)
Informereren en sensibiliseren (o.a. activiteiten)				
Structurele maatregelen (aanbod en inrichting, sociaal klimaat)				
Afspraken				
Zorg/ begeleiding				

Een gezondheidsbeleid in de opvang werkt best op verschillende niveaus.

Aandacht voor:

- het individuele kind met specifieke (zorg)behoeften,
- de kinderen in groep,
- de organisatie en werking van de opvang,
- de (fysieke en sociale) omgeving rond de opvang.

In kleinere opvanginstellingen, die maar één groep kinderen hebben, kan het groepsniveau en het opvangniveau hetzelfde zijn. Deze kolommen kan je dan samenvoegen.



Een gezondheidsbeleid in de opvang bestaat best uit vier strategieën.

De vier strategieën zijn:

Informeren en sensibiliseren:

Om de kinderen zowel kennis, inzicht, vaardigheden als attitudes bij te brengen, is het organiseren van (herhaalde-lijke) activiteiten of werkvormen een noodzaak.

Ook activiteiten voor ouders zijn waardevol om het beleid mee te dragen.

→ Zie ook deel 3 hfdst 5 en deel 4 hfdst 4

Structurele maatregelen treffen (aanbod en inrichting, sociaal klimaat):

Het voorzien van een aanbod, een bewuste (her)inrichting van de fysieke omgeving en het actief werken aan een sociaal klimaat maakt het gemakkelijker voor zowel kinderen, begeleiders als ouders om gezonde keuzes te maken.

1. Aanbod: voldoende voorzieningen voor kinderen en personeel, bijvoorbeeld:

- Beschikbaarheid van bewegingsmaterialen,
- Afspraken rond staand knutselwerk, staand tussendoortjes eten,
- Een aanbod aan gezonde dranken en tussendoortjes, ...

→ Zie ook deel 3 hfdst 3 en deel 4 hfdst 2

2. Voor de inrichting gaat het vooral om de infrastructuur van de opvang. De opvang kan de gezonde keuze stimuleren door een bewuste (her)inrichting van de omgeving voor kinderen en personeel, bijvoorbeeld:

- Inrichting speelplaats,
- Voldoende ruimte,
- Voorzien van functioneel groen dat uitnodigt of bijdraagt om te spelen,
- Tv-toestellen verwijderen,
- Tafel voor staand knutselwerk voorzien,
- Waterkraantjes voorzien, ...

→ Zie ook deel 3 hfdst 3 en deel 4 hfdst 2

3. Voor de sociale omgeving gaat het vooral om het opvangklimaat en de voorbeeldfunctie van de begeleiders. Een positief opvangklimaat dat motiverend werkt is een belangrijke factor voor het gezondheidsgedrag van de kinderen (en personeel).

→ Zie ook deel 2 'Actief toezicht'.



Afspraken maken met personeel, kinderen, ouders en externe partners:

Afspraken (regels) vinden we terug in het reglement van de opvang, maar dit kunnen evengoed informele afspraken zijn binnen de opvang.

De afspraken kunnen beperkend (bv. frisdrankverbod of geen tv-gebruik) of stimulerend (bv. afspraken in verband met gebruik van bewegingsmateriaal) zijn. Probeer zoveel mogelijk stimulerende (dus positieve) afspraken te maken.

Het is belangrijk dat de regels en afspraken gepaard gaan met transparante procedures en een consequente houding van het team ten aanzien van de naleving ervan (wat zijn de gevolgen van het niet naleven van de regels?). Ook een duidelijke communicatie over de afspraken naar zowel de kinderen als ouders vergemakkelijkt het handhaven ervan.

→ Zie ook deel 3 hfdst 4 en deel 4 hfdst 3

Begeleiding en zorg organiseren voor kinderen die bijzondere aandacht nodig hebben:

Als opvang voorzie je best een werking voor bijzondere situaties en voor kinderen die extra zorg en begeleiding nodig hebben. Dit kan gaan om kinderen met een beperking, met allergieën of andere voedingsproblemen, met overgewicht, ...

Krijg je via de ouders informatie dat hun kind lijdt aan een bepaalde aandoening of met een bepaald probleem kampt, vraag dan voldoende informatie op en probeer een vertrouwensband te creëren. Vaak is er al een netwerk ontwikkeld rond het kind (school, CLB, arts, ouders, ...) waar je als opvang best bij aansluit. Zo kan er optimaal rekening gehouden worden met het kind. Het is belangrijk dat de coördinator of directie deze (soms gevoelige) informatie ontvangt en registreert, en hierover communiceert met de begeleiders voor een optimale begeleiding in de opvang.

Heb je als begeleider of coördinator geen informatie over extra zorg meegekregen van de ouders, maar vermoed je dat een kind toch behoefte heeft aan extra begeleiding omdat het bijvoorbeeld aan een bepaalde aandoening lijdt? Bespreek dan met de betrokken teamleden en coördinator of directie hoe je hierover met de ouders zal communiceren. Belangrijk is dat je over de info kunt beschikken die je nodig hebt om een optimale opvang te realiseren (bv. kind heeft het moeilijk in grote, drukke groepen) of te functioneren binnen een breder zorg-netwerk. Informatie over de gezondheidstoestand, eventuele achterliggende moeilijkheden of stoornissen is niet altijd noodzakelijk. Rechtstreekse communicatie tijdens een contactmoment is zeker aan te raden voor dergelijke vraag naar informatie aan de ouders.

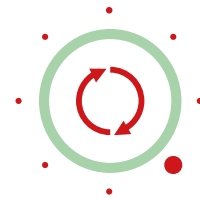
→ Zie ook deel 3 hfdst 6 en deel 4 hfdst 5

→ Een voorbeeld van een ingevulde matrix per thema kan u vinden in bijlage 6. Neem deze voorbeeldmatrices niet zomaar over, maar gebruik hen ter inspiratie voor je eigen beleidsontwikkeling.

Extra screeningsinstrumenten om de beginsituatie in kaart te brengen:

- Checklist aanbod dranken (zie bijlage 7)
- Checklist aanbod tussendoortjes (zie bijlage 8)
- Checklist beweging en lang stilzitten (zie bijlage 9)
- Zelfevaluatie Actief toezicht (zie bijlage 10)
- Voor de bevraging van de kinderen kan je het BevragingsInstrument Buitenschoolse Opvang (Bibo) van Kind & Gezin gebruiken. (www.kindengezin.be/kinderopvang/sector/werkinstrumenten/bibo-bevraging-buitenschools).

Vul de lijst zo objectief mogelijk in. Denk eraan dat dit niet bedoeld is als controle, maar wel als een hulpmiddel om de kwaliteit van het beleid te verhogen.



1.4 Sterkte-zwakte-analyse / noden-prioriteiten

In deze stap is het de bedoeling dat de opvang de verzamelde informatie samenlegt en interpreteert. Ga aan de hand van de analyse en inventarisatie op zoek naar de **sterke punten en groeikansen** rond beweging, beperken van lang stilzitten of gezonde dranken en tussendoortjes in jouw opvang.

Al die werkpunten en groeikansen in één keer realiseren is onmogelijk. Het is belangrijk om **prioriteiten** te kiezen en de haalbaarheid van mogelijke acties te bekijken. De selectie van prioriteiten is een proces, het kan meerdere contactmomenten vereisen. Bepaal bijvoorbeeld welk werkpunt eenvoudig of minder eenvoudig te verwezenlijken is en het op korte of op lange termijn kan aangepakt worden. Kies niet enkel voor moeilijk te realiseren prioriteiten, maar voor een combinatie. Denk zowel aan korte als lange termijn. Zo ziet de opvang zowel op korte als op lange termijn succesvolle resultaten van haar acties en dit verhoogt de motivatie.

De bespreking en interpretatie van de analyse en de selectie van prioriteiten worden best **teruggekoppeld** naar alle betrokkenen (directie, coördinator, begeleiders, ouders, kinderen ...).

	Korte termijn	Lange termijn
Eenvoudig	Affiches uithangen en folders bedelen	Bewegingstussendoortjes aanbieden tijdens huiswerktijd
Moeilijk	Inventaris opmaken van aanbod bewegingsmaterialen per ontwikkelingsniveau	Groene buitenruimte plannen en uitvoeren



1.5 Doelstellingen bepalen

Na de analyse en het bepalen van de sterktes en zwaktes heb je een duidelijk beeld van de huidige situatie. Nu is het belangrijk om samen met het team te **bepalen waar jullie naartoe willen** en doelstellingen te formuleren.

Hou rekening met volgende richtlijnen bij het opstellen van doelstellingen:

- Neem voldoende tijd voor deze stap, want het formuleren van doelstellingen zal het opstellen, uitvoeren en evalueren van het actieplan gemakkelijker maken.
- Als de analyse zeer veel werkpunten aan het licht gebracht heeft, probeer dan niet alles tegelijk op te lossen. Je zal het overzicht verliezen en gedemotiveerd geraken. Ga stap voor stap te werk. Formuleer eerst doelstellingen rond de thema's waar je eerst wil op inzetten en houd de andere werkpunten voor later. Je kan, samen met het team, kiezen waar jullie prioriteiten liggen.
- Betrek zoveel mogelijk actoren (team, kinderen, ouders, ...) bij het bepalen van de doelstellingen. Dit zorgt ervoor dat de doelstellingen nadien makkelijker aanvaard worden.
- Zorg ervoor dat de doelstellingen die jullie opstellen passen binnen de mogelijkheden van de opvang.
- Zorg ook dat de opvang enkele doelen kiest die op korte termijn realiseerbaar zijn. Zo ervaart de opvang al snel een succeservaring en vormt dit een goede basis waarop men kan verder bouwen.

→ In bijlage 11 vind je tips om doelstellingen te formuleren.

1.6 Actieplan uitwerken en uitvoeren



Eens de prioriteiten en doelstellingen bepaald zijn, moet er nagedacht worden over hoe ze gerealiseerd kunnen worden. Stel hiervoor een concreet **actieplan** op.

In een actieplan ga je de algemene aanpak van je actie uitwerken. Je beschrijft eerst nauwkeurig de verschillende taken om het doel te bereiken. Je bepaalt de periode wanneer de actie zal uitgevoerd worden, de verantwoordelijke voor de taak en welke communicatiemethodes er zullen gebruikt worden. Tot slot noteer je wat de succesfactoren zijn, dus wanneer de actie geslaagd is.

Wanneer een actie afgewerkt is en geïntegreerd is binnen de werking van de opvang, dan kunnen deze elementen worden toegevoegd aan de gezondheidsmatrix uit stap 1.3. Op deze manier wordt de matrix stap voor stap gevuld, en komt het gezondheidsbeleid op punt te staan. Niet elk vakje van de matrix hoeft gevuld te zijn, maar alle niveaus en strategieën moeten voldoende aan bod komen.

Een bescheiden plan, gedragen door heel wat mensen, kan meer resultaten boeken dan een ambitieus plan dat op weinig steun kan rekenen binnen het team.

Maak samen met het team een plan op waarin duidelijk beschreven staat:

- Welke kansen er zijn en welk doel je voor ogen hebt.
- Wat de algemene aanpak is waarmee jullie de doelstelling willen realiseren.
- Wat de specifieke acties of taken (to do's) zijn om stap voor stap het doel te bereiken.
- Wat de fasering en timing is.
- Wie waarvoor verantwoordelijk is.
- Hoe jullie zullen communiceren over de acties.
- Wanneer de actie geslaagd is.

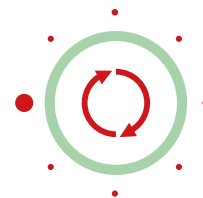
→ Voor het opmaken van het actieplan kan je bijlage 12 'sjabloon actieplan' gebruiken. Er zijn ook enkele voorbeelden toegevoegd van uitgewerkte actieplannen. Neem deze voorbeelden niet zomaar over, maar gebruik hen ter inspiratie voor je eigen uitwerking van acties

→ In deel 3 en 4 vind je advies en informatie, inspirerende voorbeelden uit de praktijk, mogelijke oplossingen voor knelpunten en tips voor activiteiten rond beweging, lang stilzitten, gezonde dranken en tussendoortjes. Dit kan inspirerend zijn om je actieplan in te vullen.

Aandachtspunten voor het uitwerken van je actieplan:

- Situeer elke actie binnen het matrixmodel, dus binnen het juiste niveau en strategie. Combineer strategieën en niveaus voor een effectieve werking.
- Ga stap voor stap te werk en neem voldoende tijd voor elke actie.
- Houd je aan de vooropgestelde timing.
- Ga na wat de financiële kosten zijn en onderzoek de haalbaarheid. Bevraag dit bij de inrichters (school, gemeente, ...), partners, mogelijke sponsors en vrijwilligers. Zeker bij grote projecten, bijvoorbeeld het renoveren van de speelruimte buiten, is een goede budgettering vooraf een absolute voorwaarde.
- Een duidelijke taakverdeling is belangrijk zodat elk personeelslid exact weet wat van hem/haar verwacht wordt.
- Stel per actie een verantwoordelijke aan. Deze verantwoordelijke volgt het verloop van de actie op, brengt iedereen op de hoogte van de stand van zaken, maakt eventueel bijkomende afspraken of signaleert de nood aan een andere manier van werken.
- Het motiveren van het volledige team blijft ook tijdens de uitvoering van de acties belangrijk, door de coördinator, de actieverantwoordelijken of onder elkaar.
- Tijdens de uitvoering van het plan is het belangrijk alle feedback van kinderen, ouders, begeleiders en externen, zowel positief als negatief, bij te houden. De feedback is nuttig om achteraf de actie te evalueren. Om dit evaluatieproces permanent en gestructureerd te laten verlopen kan je best een persoon verantwoordelijk stellen om dit proces te bewaken en periodiek terug te koppelen naar het team.
- Bekijk een eenmalige actie (bv. fruitverkoop) als opstap voor de verdere ontwikkeling van het beleid. Blijf beweging, beperken van lang stilzitten en gezonde voeding regelmatig onder de aandacht brengen.





1.7 Evalueren en bijsturen

Maak op regelmatige basis tijd voor evaluatie van het actieplan. Evalueren gebeurt niet noodzakelijk enkel op het einde van een proces. Je kan ook tussentijds evalueren waar je staat als je een aantal stappen hebt genomen.

Evaluatie kan gebruikt worden voor eventuele bijsturing(en) van het actieplan en de uitvoering ervan en vormt de basis voor een verdere ontwikkeling en/of continuering van het beleid.

→ De *evaluatiematrix van Gezond Leven* (hulpmiddel om de evaluatie voor te bereiden) vind je op www.gezondleven.be - gezondheidsbevordering

Er zijn 3 soorten evaluaties mogelijk:

Evaluatie tevredenheid:

- Verzamel reacties van **personeel** over hun tevredenheid wat betreft de inhoud en de organisatie van de acties. Dit kan tijdens een teamvergadering besproken worden.
- Observeer de **kinderen**. Hun gedrag vertelt jou wat ze vinden van de nieuwe initiatieven. Laat oudere kinderen mee participeren in het evaluatieproces. Vraag hun mening (bv. a.d.h.v. bevragsingsInstrument Buitenschoolse Opvang van Kind & Gezin: www.kindengezin.be/kinderopvang/sector/werkinstrumenten/bibo-bevraging-buitenschools).
- Ook de mening van de **ouders** en externen is zeer waardevol. Deze personen kan je mondeling bevragen, via een evaluatieformulier, of zelfs op een ludieke manier door bijvoorbeeld een stemhokje in te richten waar de ouders hun stem kunnen uitbrengen bij het afhalen van de kinderen. Gebruik hiervoor korte en krachtige vragen, zodat dit niet veel tijd vraagt.

Procesevaluatie:

Het systematisch verzamelen van informatie over de uitvoering van uw acties, de kwaliteit ervan, en mogelijke drempels of succesfactoren. Was de actie uitvoerbaar? Was de werkdruk voor de personeelsleden niet te hoog? Welke knelpunten hebben zij ondervonden tijdens de uitvoering?

→ Een voorbeeld van een procesvragenlijst vind je in de bijlage 13.

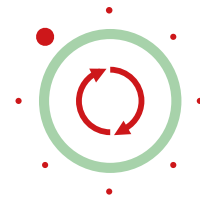
Effectevaluatie:

Evalueer het effect van de uitgevoerde acties: hebben we onze doelstellingen bereikt? Welke impact hadden de acties op de kennis, attitudes en vaardigheden van personeel en kinderen? Welke impact hadden de acties op de ouders?

Voer opnieuw de analyse die beschreven staan onder 1.3 (checklist dranken en tussendoortjes, checklist beweging en lang stilzitten, zelfevaluatie actief toezicht en het invullen van de gezondheidsmatrix). Op deze manier kom je te weten wat verbeterd is en waar nog aan gewerkt dient te worden.

Bundel deze verschillende evaluaties en bekijk in team of de doelstellingen behaald zijn. Voor de doelstellingen die niet behaald zijn kan je best het actieplan opnieuw bekijken en aanpassen waar nodig. Voor de doelstellingen die wel behaald zijn was de uitwerking van het actieplan wel optimaal. Tracht de aanpassingen die gedaan zijn te onderhouden zodat ze succesvol blijven. Communiceer de resultaten en bijstellingen naar alle betrokkenen.





1.8 Integreren en verankeren

Zijn de effecten van het actieplan op lange termijn nog van toepassing? Of sta je eerder terug op dezelfde plek als voor het actieplan?

Het zou zonde zijn om dit project na afwerking van één actieplan in de kast op te bergen. Niet alleen omwille van de gedane inspanningen, maar ook omwille van het beperkte rendement. Een éénmalige actie rond beweging, beperken van lang stilzitten of gezonde dranken en tussendoortjes heeft weinig effect. Kinderen komen bij voorkeur meerdere keren in contact met bepaalde thema's. Het uiteindelijke doel van dit project is een beleid dat ingebed is in de dagelijkse werking van de opvang. Actieve Kinderopvang kan versterkt worden door het te verankeren in een ruimer gezondheidsbeleid van school of gemeente, namelijk binnen de kadermethodiek Gezonde School (voor buitenschoolse opvang georganiseerd door de school zelf) of Gezonde Gemeente (voor initiatieven buitenschoolse opvang binnen de gemeente). Meer info over deze kadermethodieken vind je op www.gezondeschool.be en www.gezondegemeente.be.

Om het beleid te verankeren binnen het ruimere beleid van de opvang is continue aandacht nodig.

Zorg ervoor dat alle personeelsleden blijvende aandacht hebben voor beweging, beperken van lang stilzitten en dranken en tussendoortjes. Ook nieuwe medewerkers moeten mee zijn in het verhaal!

Tips:

- Zet beweging, beperken langdurig zitten en gezonde voeding als vast agendapunt op de personeelsvergaderingen.
- Blijf op regelmatige basis communiceren over beweging, beperken langdurig zitten en gezonde voeding.
- Geef alle personeelsleden een taak binnen het actieplan (ook de nieuwe personeelsleden), zo blijft iedereen betrokken.
- Plaats succesverhalen extra in de schijnwerpers via foto's, nieuwsbrief enz.
- Informeer nieuwe begeleiders bij het onthaal over het beleid en de (voorbij) acties van de opvang rond beweging, lang stilzitten en voeding.
- Zorg eventueel dat nieuwe begeleiders de kans hebben om bijvoorbeeld een vorming hierover te volgen.

1.9 Samenvatting

- De kwaliteitscirkel is een ideaal werkinstrument om het gezondheidsbeleid in jouw opvang uit te werken.
- Om enthousiasme te creëren en weerstanden te beperken is het noodzakelijk om heel je team, de kinderen en de ouders te informeren en te motiveren over beweging, beperken van lang stilzitten en gezonde voeding.
- Stel een visie op rond beweging, lang stilzitten en gezonde voeding, afgestemd op de algemene visie van de opvang gekaderd binnen de kadermethodiek Gezonde School of Gezonde Gemeente.
- Vul de aangeboden screeningsinstrumenten zo objectief mogelijk in om de beginsituatie van jouw opvang in kaart te brengen en om de sterke punten en groeikansen op te sporen.
- Vergeet geen doelstellingen op te stellen! Dit is belangrijk om te bepalen waar jullie naartoe willen.
- Een actieplan opstellen per doelstelling geeft meer garantie op succes.
- Situeer elke actie binnen het matrixmodel. Combineer strategieën en niveaus voor een effectieve werking.
- Evalueren is leren! Regelmatig evalueren van de tevredenheid, het proces en het effect van de acties is nodig om je actie tijdig te kunnen bijsturen.
- Wees niet tevreden na één enkele actie. Werk op lange termijn en veranker het beleid in een ruimer gezondheidsbeleid van school of gemeente.





2 ACTIEF TOEZICHT

DEEL 2: ACTIEF TOEZICHT

‘**Actief toezicht**’ is een begrip afgeleid van het ruimere begrip ‘**activerend toezicht**’, en betekent een toezicht waarbij de begeleider kinderen aanzet tot meer lichaamsbeweging, minder zitten en gezonde voedingskeuzes door effectieve vormen van aanmoediging, bewuste toeleiding naar, voorbeeldfunctie, ...

Door **actief toezicht van beweging en lang stilzitten** kom je tegemoet aan de natuurlijke bewegingsdrang van de kinderen en wordt de ‘goesting’ om blijvend te bewegen aangemoedigd. Door **actief toezicht van voeding** komt het aanmoedigen van kinderen om te kiezen voor gezonde dranken en tussendoortjes aan bod.

Bij actief toezicht kan je rekening houden met de mix van strategieën die de motivatie en gezonde leefstijl bij kinderen bevordert. De verschillende strategieën staan hieronder beschreven, en passen in het model van de gezondheidsmatrix (zie p 14):

2.1 Informeren en structurele maatregelen

2.1.1 Zet de kinderen op weg ...

Niet alle kinderen bewegen spontaan tijdens vrije tijd of kiezen automatisch voor groenten en fruit. Sommigen hebben een zetje nodig. Zonder de kinderen te verplichten kan je hen toch aanzetten tot gezonde keuzes.

- Zorg voor een aanbod (materialen, spelfiches, ...) **op maat** van interesse, leeftijd en vaardigheden van de kinderen. Op deze manier zullen alle kinderen kunnen bewegen volgens eigen niveau wat tot succesbeleving leidt.

→ Zie ook deel 3 ‘Beweging en beperken van lang stilzitten’.

- Zorg voor **bewegingsuitlokken** in je aanbod. Je zal merken dat heel wat kinderen spontaan meer beginnen te bewegen. Voer de bewegingsuitlokken ook regelmatig zelf uit en doe ze altijd eerst voor aan de kinderen, zeker in de beginfase en bij nieuwe kinderen. De nieuwsgierigheid van de kinderen wordt hierdoor getriggerd. Toon aan de kinderen hoeveel plezier je ermee beleeft. Voorbeelden van goede bewegingsuitlokken:
 - > Zet een muzikje op. Kinderen kunnen ook zelf muziek meebrengen.
 - > Teken een hinkelparcours op de grond.
 - > Leg stapstenen die springgedrag uitlokken.
 - > Hang fit-o-meter oefeningen op in de ruimte (zie p 50).
 - > Laat de kinderen buiten spelen, ook bij slecht weer.

...

- Organiseer en demonstreer regelmatig een **bewegingstussendoortje** wanneer de kinderen een langdurige zittende activiteit hebben (bv. huiswerk).

→ Zie ook bijlage 2b: ‘Bewegingstussendoortjes’.

- Denk na over hoe je activiteiten aanbiedt. Knutselen, tekenen, schrijven, schilderen, knippen en plakken hoeven **niet altijd zittend aan tafel** te gebeuren. Je kan ook rechtstaand schilderen en tekenen met een schildersezel of statief, of tegen de muur. Neem stoelen weg wanneer je zittende activiteiten wilt ontmoedigen.
- Maak de gezonde keuze **eenvoudig**. Klein fruit of fruit dat gesneden is hapt makkelijker weg dan een volledig appel. Fruit snijden is wel wat werk, maar je kan bijvoorbeeld oudere kinderen of vrijwilligers vragen om een handje toe te steken. Niet alleen fruit valt op die manier goed in de smaak. Ook kerstomaatjes, reepjes komkommer of stukjes wortel vinden kinderen lekker.
- Bied steeds **water** aan op een eenvoudige manier (tapkraantje, waterkan op tafel, bekertjes voorzien, ...). De gemakkelijkste keuze is dan meteen ook de gezondste.



2.2 Afspraken en voorwaarden

2.2.1 Zorg voor verbondenheid en een sociaal veilige omgeving

Kinderen voelen zich pas goed in hun vel als de sociale omgeving waarin ze zich bevinden veilig en voorspelbaar aanvoelt. Dit kan je op verschillende manieren bevorderen:

- Ga op een persoonlijke en warme manier om met de kinderen:
 - > Toon interesse in het gedrag en gevoel van het kind door veel met hen te praten.
Zowel bij goed gevoel als bij problemen.
 - > Bied emotionele ondersteuning aan, als een kind daarom vraagt.
 - > Betrek de kinderen bij de organisatie in de opvang.
 - > Praat veel met de kinderen, ook in groep met meerdere kinderen samen.
- Stimuleer interactie en vriendschapsrelaties tussen de kinderen, want kinderen moedigen elkaar ook onderling aan:
 - > Laat de kinderen aan de hand van activiteiten samen spelen en werken in groepjes, dat verbetert het sociaal contact.
 - > Maak bv. gebruik van het concept speelmaatjes om de verbondenheid tussen de kinderen te stimuleren (zie p 44).
 - > Leg een moment vast waarop alle kinderen gezamenlijk het gezonde tussendoortje opeten en drinken. Zo creëer je een sociaal gebeuren. Probeer deze momenten rustig te houden, maar geef de kinderen wel ruimte om te praten en te luisteren.
 - > Houd rekening met de thuiscultuur en bestaande relaties en situaties (zowel positief als negatief) buiten de buitenschoolse opvang, zoals leefregels en gewoonten van thuis of op school. Communicatie met zowel de kinderen, ouders als de school is hiervoor noodzakelijk.



2.2.2 Laat kinderen binnen een duidelijke structuur zelf keuzes maken

Als kinderen zelf keuzes kunnen maken, dan zal dat hun motivatie vergroten. Je kan dit aanmoedigen door bijvoorbeeld een gevarieerd beweegaanbod of keuzemogelijkheden bij tussendoortjes te voorzien, en door als begeleider interesse te tonen in de initiatieven van de kinderen en hen te ondersteunen bij gezonde keuzes. Probeer druk en controle op de kinderen laag te houden want dit beperkt de vrijheid en dus de motivatie en enthousiasme van de kinderen.

Dit wil echter niet zeggen dat kinderen gedurende de volledige opvangtijd vrij gelaten moeten worden. Een duidelijke structuur en regels omtrent aanbod, tijd, ruimte en begeleiding zijn noodzakelijk.

- Laat de kinderen, binnen de basisregels van de opvang, **zelf kiezen** welke activiteiten ze doen, welk materiaal ze gebruiken en hoe ze hun tijd indelen. Je zal merken dat de creativiteit van de kinderen zal resulteren in een opmerkelijke grote verscheidenheid aan spelvormen en activiteiten. Door het gedrag en de keuzes van de kinderen te volgen, en door naar hen te luisteren, ontdek je wat de interesses van het kind zijn. Je kan daarop inspelen door bijkomende activiteiten of materialen aan te bieden waar de kinderen interesse in hebben. Bied bijvoorbeeld een spelkoffer aan met verschillende kosteloze materialen. Observeer wat de kinderen ermee doen en speel daarop in.

→ Zie deel 3 'Beweging en beperken van lang stilzitten'

→ Meer info over keuzeactiviteiten om vrije tijd van kinderen boeiend te maken kan je vinden op www.vbjk.be/knopjesman

- Door keuzevrijheid aan te bieden houd je rekening met de individuele noden van elk kind. Een kind dat vermoeid is na een drukke schooldag kan dan ook kiezen voor een rustigere activiteit. Is deze activiteit zittend, probeer er dan rekening mee te houden dat deze zitactiviteit niet te lang duurt.
- Laat de kinderen kiezen of ze al dan niet een tussendoortje wensen. Bied je als opvang tussendoortjes aan, **varieer** dan voldoende zodat kinderen niet elke dag dezelfde soort eten. Probeer steeds fruit of groenten te voorzien zodat elk kind dagelijks de kans heeft om fruit of groenten te kiezen. Kinderen gaan vaak pas fruit of groenten eten als het **voldoende en aantrekkelijk** aangeboden wordt.

→ Zie deel 4 'Gezonde dranken en tussendoortjes'.



2.2.3 Laat kinderen mee beslissen en uitvoeren

Kinderen hebben recht op inspraak, ook in de opvang. Kinderparticipatie is kinderen actief bij de opvang betrekken, rekening houdend met hun mogelijkheden (leeftijd). Kinderen inspraak geven is een goede methode voor meer motivatie. Het organiseren van kinderparticipatie is vaak een groeiproces.

Mogelijkheden en niveaus van kinderparticipatie:

Probeer de kinderen zoveel mogelijk inspraak te geven, afhankelijk van de organisatie en situatie.

Mogelijkheden van weinig participatie naar veel participatie:

	Kinderen informeren over de organisatie binnen de opvang en de activiteiten.
	De mening van de kinderen vragen en hen stimuleren om die te geven.
	Niet zomaar luisteren naar het kind omdat het zich dan goed voelt. Geef hen kansen om hun visie te uiten en hecht er ook belang aan. Hun stem wordt gehoord.
	Probeer er in de mate van het mogelijke rekening mee te houden. Hecht aan de mening van kinderen belang, in overeenkomst met de leeftijd en de maturiteit van het kind.
	Samen plannen maken.
	Wanneer de kinderen mee beslissen, worden ze actief betrokken op het moment dat de beslissingen worden genomen.
	De kinderen nemen alleen en zelfstandig beslissingen, en nemen mee verantwoordelijkheid. Dit brengt niet mee dat kinderen verplicht worden tot het nemen van de verantwoordelijkheid die zij niet wensen. Ze kunnen er ook voor kiezen om geen verantwoordelijkheid te nemen.



Tips bij de uitvoering van kinderopparticipatie:

- Creëer geen valse verwachtingen. Leg uit binnen welke grenzen ze inspraak krijgen. Zijn de voorstellen onrealistisch, praat er dan met hen over en zoek samen naar andere, meer haalbare voorstellen.
- Zorg ervoor dat alle kinderen aan bod komen. Lever extra inspanningen voor de kinderen die zich niet makkelijk uiten. Maar, elk kind is anders. Alle kinderen op dezelfde manier betrekken is niet mogelijk. Niet alle kinderen hebben hier evenveel behoefte aan.
- Laat ze met rust als ze niet willen meedenken of als ze afhaken. Kinderen die minder spraakzaam zijn kan je observeren. Hun stem wordt dan niet gehoord, maar hun manier van reageren wordt gezien.
- Zet op tijd een stap achteruit. Laat kinderen onderling van gedachten wisselen en discussiëren.
- Geef een kind geen verantwoordelijkheid die het niet kan of niet wil opnemen.

- Kinderen kunnen betrokken worden bij heel wat aspecten van beweging. Bijvoorbeeld bij het opstellen van een hotspotsysteem, de inrichting van de ruimte, de aanschaf van spelmateriaal, of het zelf voorstellen van nieuwe spelletjes (actieve spelfiches).

Er kunnen 'kapiteins' aangesteld worden onder de (oudere) kinderen. Ze helpen mee bij de organisatie en uitvoering van bijvoorbeeld actieve spelfiches of andere beweegactiviteiten, bewegingstussendoortjes, het motiveren van kinderen, ...

→ *Zie deel 3: 'Beweging en beperken van lang stilzitten'.*

- Een kind dat steeds kiest voor zittende bezigheden heeft daar misschien een eigen reden voor (bv. negatief zelfbeeld). Laat ook deze kinderen aan het woord en luister naar hun verhaal. Praat met hen over de mogelijkheden die er zijn om actiever te zijn (Bv. staande activiteiten en meer actieve spelen), zonder dat van hen plots sportieve prestaties worden verwacht.

→ *Zie deel 3: 'Beweging en beperken van lang stilzitten'.*

- De kinderen actief betrekken bij gezonde voeding wekt hun interesse op en is een vorm van sensibilisatie. Er zijn heel wat taakjes waar de kinderen mee kunnen helpen: fruit of groenten snijden, waterkannen vullen, bekertjes afwassen, bordjes en servetjes klaarleggen, ...
Hoe beperkt de inbreng ook is, kinderen voelen zich op die manier mee verantwoordelijk voor en betrokken bij het eindresultaat.

→ *Zie deel 4: 'Gezonde dranken en tussendoortjes'*

→ *Meer tips om kinderen te betrekken bij keukentaken kan je vinden op www.123aantafel.be*

Interessante links over kinderopparticipatie kan je vinden in bijlage 4.

2.3 Begeleidersstijl

2.3.1 Moedig kinderen aan en motiveer ze

Ieder kind is uniek met eigen mogelijkheden en beperkingen. Elk kind kan andere dingen, maar is ook gevoelig voor complimenten. Door motiverende taal te gebruiken weten ze dat wat ze doen op prijs gesteld wordt, en zullen ze het in de toekomst waarschijnlijk herhalen. Heb daarbij vooral aandacht voor het plezier en de inzet van de kinderen (het gedrag van het kind) en niet het resultaat.



- Moedig de kinderen aan en wees trots op wat ze proberen of kunnen. Aanmoediging en aandacht zorgen ervoor dat ieder kind net iets langer probeert vol te houden. Een bemoedigende opmerking doet het **zelfvertrouwen van een kind groeien**, wat opnieuw een motivatie is om verder actief te blijven. Als een kind zich goed en zeker voelt in zijn lichaam, in zijn mogelijkheden, gedachten en emoties, dan zal het meer zin hebben om verder te bewegen en op ontdekking te gaan.
- Probeer juist **de kinderen die veel zitten te motiveren** tot meer actieve werkvormen. Stimuleer ze tot een staande activiteit of beweegspel, bekrachtig ze als ze wat meer durven en geef hen verantwoordelijkheden zodat ze hun eigen mogelijkheden leren kennen. Blijf steeds alert en begeleid ze bij een overstap naar een hoger niveau.

Denk hierbij bijvoorbeeld aan onzekere kinderen, kinderen met overgewicht, met een tragere motorische ontwikkeling of met een lichamelijke beperking. Zij willen vaak wel graag bewegen, maar de drempel is groter. Er zijn ook kinderen die dagelijks rustig in een hoekje kruipen met een boekje of om gezellig te praten. Hier is niets mis mee, maar de stimulatie tot spontaan bewegen mag niet ontbreken.

Belangrijk is dat je zorgt voor een aanbod dat geschikt is voor alle kinderen. Kinderen die minder bewegen zal je bijvoorbeeld niet snel kunnen stimuleren om deel te nemen aan competitieve beweegactiviteiten.

- Een **woordje uitleg** bij de gezonde dranken en tussendoortjes helpt om de kinderen te motiveren. Vertel de kinderen wel over gezond en ongezond eten, maar laat hen ontdekken dat gezond ook lekker kan zijn. Leg uit dat het belangrijk is dat ze voldoende gezonde voeding eten, maar leg de focus zeker niet te veel op overgewicht. Benadruk eerder de motiverende aspecten zoals de lekkere smaak, samen dingen doen (bv. fruit bereiden), zich fit voelen, goed groeien, ... Om de kinderen meer te leren over voeding en het belang voor hun gezondheid, hoef je dus heus geen voedingsexpert te zijn. Aan ingewikkelde uiteenzettingen over voedingswaarden, koolhydraten, mineralen, ... hebben kinderen nog geen boodschap. Ook spelenderwijs kan je de kinderen heel wat leren over gezonde voeding, zoals door verhaaltjes over gezonde tussendoortjes, proefspelletjes (met eten uit andere culturen), ...

→ *Zie deel 4 'Gezonde dranken en tussendoortjes'.*

- Ook externe, materiële **beloningen** worden vaak gebruikt om kinderen aan te zetten tot meer beweging of gezond eten, maar is dat wel de goede manier? Deze motivatie heeft meestal geen effect op lange termijn. De kinderen zullen bewegen omwille van de beloning die ze krijgen, en niet omwille van het plezier dat bewegen met zich meebrengt. Kinderen die plezier beleven aan spel en bewegen, en daarvoor door de begeleider aangemoedigd worden, hebben geen extra stimulans nodig in de vorm van materiële beloningen. Wil je toch eens iets extra's doen, beloon dan plezier, inzet en actief gedrag. Denk goed na over het soort beloning dat je geeft. Een leuk extraatje is bijvoorbeeld een activiteitenkaart met stempels of stickers, die leidt tot een bewegingsdiploma. Maar zeker ook de begeleider die regelmatig meespeelt 'als beloning' is een extra motivatie voor nog meer plezier en actie.

2.3.2 Geef het goede voorbeeld

Als begeleider kan je de keuzes van het kind stimuleren door het goede voorbeeld te geven. Kinderen leren door naar het gedrag van volwassenen te kijken en dat te imiteren. Dit geldt ook voor oudere kinderen. Het lijkt bij de oudere kinderen dat ze enkel hun vrienden willen nabootsen, maar toch blijft de voorbeeldrol van een volwassene voor alle leeftijden zeer belangrijk.



- Sommige kinderen zijn creatief genoeg om het aangeboden materiaal op een leuke manier te gebruiken, andere kinderen hebben inspiratie en een goed voorbeeld nodig. Toon vooral het **plezier** dat je beleeft tijdens het bewegen. Toon welke mogelijkheden er zijn met de aangeboden materialen, maar laat hen toch vrij dat aan te passen volgens hun eigen fantasie. Laat het kind zoveel mogelijk zelf doen. **Maak samen plezier** en laat de kinderen spelen en experimenten.
- Jonge kinderen kunnen ook de oudere kinderen als goed voorbeeld nemen. Om dit te bevorderen is het gebruik van **speelmaatjes** een ideale mogelijkheid.
→ *Zie ook deel 3: 'Beweging en beperken van lang stilzitten'.*
- **Zien zitten, doet zitten** ... Laat zien aan de kinderen dat heel wat activiteiten mogelijk zijn zonder te zitten. Is het toch noodzakelijk om bij een bepaalde activiteit neer te zitten, onderbreek dat zitten dan regelmatig. Enkele tips:
 - > Loop regelmatig naar de watertap om uw glas water bij te vullen.
 - > Speel mee met de kinderen.
 - > Ga aan een statafeltje staan terwijl je werkt of administratie doet.
 - > ...
- Eet als begeleider zelf ook gezonde tussendoortjes en drink regelmatig water. Naarmate ze ouder worden, worden kinderen steeds kritischer en stellen voortdurend alles wat je zegt en doet in vraag. Laat daarom consequent zien dat **je zelf doet wat je zegt**.

Het is niet evident om van de ene dag op de andere vertrouwd te worden met actief toezicht voor beweging, lang stilzitten en voeding en dit toe te passen. Er is tijd nodig om zich hierin persoonlijk te ontwikkelen.

2.4 Samenvatting

- Niet alle kinderen bewegen spontaan ... Sommigen hebben een zetje nodig. Hiervoor kan je een gevarieerd aanbod aan materialen gebruiken, maar ook het opzetten van een muziekje, het demonstreren van een plezierige bewegingsactiviteit of het aanbieden van statafels zetten de kinderen op weg.
- Gezonde voeding wordt een gezonde keuze als het op een eenvoudige manier wordt aangeboden (fruit in stukjes, waterkan op tafel, ...).
- Kinderen voelen zich veilig en verbonden als er op een warme en persoonlijke manier met hen wordt omgegaan.
- Samen spelen en samen eten is belangrijk voor vriendschapsrelaties.
- Laat de kinderen, binnen de basisregels van de opvang, zelf kiezen welke activiteiten ze doen, of ze een tussendoortje eten en hoe ze hun tijd indelen.
- Betrek de kinderen bij de werking van de opvang, zo wordt hun enthousiasme groter. Laat ze zelf een hotspotrooster opstellen, buitenruimte-maquette maken, beweegspelletjes voorstellen, fruit snijden, de tafel dekken, ...
- Elk kind is gevoelig voor complimenten. Moedig ze aan met motiverende taal.
- Wees het goede voorbeeld. Kies zelf voor wat gezond en lekker is. Toon plezier tijdens het bewegen, en denk eraan ... Zien zitten, doet zitten.





**3 BEWEGING EN BEPERKEN
VAN LANG STILZITTEN**

DEEL 3: BEWEGING EN BEPERKEN VAN LANG STILZITTEN

Een kwaliteitsvol beleid rond beweging en beperken van lang stilzitten wordt uitgewerkt volgens het model van de gezondheidsmatrix, dus volgens een mix van de strategieën. In dit hoofdstuk worden eerst de begrippen beweging en lang stilzitten nader toegelicht, en vervolgens wordt er praktische informatie gegeven over de vier strategieën (structurele maatregelen, het maken van afspraken, manieren om te informeren en sensibiliseren en het toedienen van extra zorg). Deze informatie helpt je verder om de gezondheidsmatrix kwalitatief in te vullen.

3.1 Beweging

Hoeveel bewegen?

Kinderen vanaf 6 jaar bewegen best gedurende het grootste deel van de (wakker) dag aan lichte intensiteit. Voorbeelden daarvan zijn naar school stappen, rustig spelen en staand bellen. Maar dat is niet genoeg! Ze hebben ook nood aan bewegingen van matige en hoge intensiteit: 60 minuten per dag. Die 60 minuten hoeven ze niet ononderbroken te doen: dit kan ook in blokken van minstens 10 minuten. Dat kan tijdens het wandelen, fietsen, skateboarden, dansen,...

Het is nog beter voor de gezondheid om als onderdeel van die 60 minuten ook minstens 3 dagen per week te bewegen aan hoge intensiteit (bv. sporten in een club, lopen, touwspringen,...) en activiteiten te doen om je spieren en botten te versterken (bv. springen, klimmen, bergop fietsen, ...).

Voor kleuters (2,5 tot 6 jaar) geldt het ruimere alternatief van 3 uur bewegen aan lichte, matige of hoge intensiteit. Voorbeelden: staand knutselen, springen, klauteren, buitenspelen, ...



Waarom voldoende bewegen stimuleren?

Jonge kinderen bewegen te weinig. Maar 48% van de Vlaamse kleuters beweegt minstens 60 minuten per dag aan matige intensiteit⁶. Bij lagere schoolkinderen is dit gemiddelde nog 36% en bij jongeren 24%. In alle leeftijds-categorieën haalden minder meisjes de beweegnorm⁷. Daarbij daalt bij lagere schoolkinderen de bewegingsgraad naarmate ze overgaan naar de vroege adolescentie⁸.

Nochtans is beweging goed voor de **gezondheid**. Elke dag voldoende bewegen draagt bij tot⁹:

- gezonde ontwikkeling,
- voorkomen van overgewicht bij kinderen,
- ontwikkeling van de motoriek,
- verbeteren van sociale vaardigheden,
- zich fit en lekker in hun vel voelen,
- versterken van het zelfbeeld,
- betere prestaties op school,
- goed slapen,
- gezondheidsvoordelen als volwassene (minder kans op hart- en vaatziekten, diabetes type 2, bepaalde vormen van kanker, overgewicht, ...).

5 Aanbevelingen beweging: zie www.gezondleven.be

6 Dat blijkt uit metingen met versnellingsmeters bij een kleine studiegroep.

7 Spittaels et al. 2012

8 HBSC-studie 2010 11-jarigen

9 Department of Health Physical Activity Health Improvement and Protection. 2011, Jones and Okely. 2011, Tremblay et al. 2012a.

Wat zijn mogelijke hindernissen die de beweging in de opvang kunnen beperken?

- Men heeft het gevoel dat men plaats, personeel en/of voldoende materiaal mist om effectief actief spel te stimuleren.
- Er is weinig structuur aanwezig, het is niet duidelijk wie waar kan spelen waardoor er veel conflicten ontstaan.
- Door weinig supervisie ontstaan gemakkelijk ruzies, pest- en plagerijen.
- Speelruimtes worden vaak gedomineerd door de oudere voetballende jongens.
- Verschillende leeftijdsgroepen (kleuters en lagere school) moeten samen in één lokaal of op één speelplaats spelen.
- Er is een continu 'verloop' in de groep, doordat op elk tijdstip kindjes afgehaald worden.
- Begeleiding heeft ook andere taken te vervullen, bv. administratie van aanwezigheden.

Bewegen en sporten?

Bewegen is niet hetzelfde als sporten. Een kind hoeft niet onmiddellijk te sporten om voldoende te bewegen. Kinderen voor wie de drempel naar sport nog te groot is (bv. voor veel inactieve kinderen, kinderen met overgewicht, ...) of die sporten gewoon niet leuk vinden, kunnen ook op een andere, laagdrempeligere manier actief zijn.

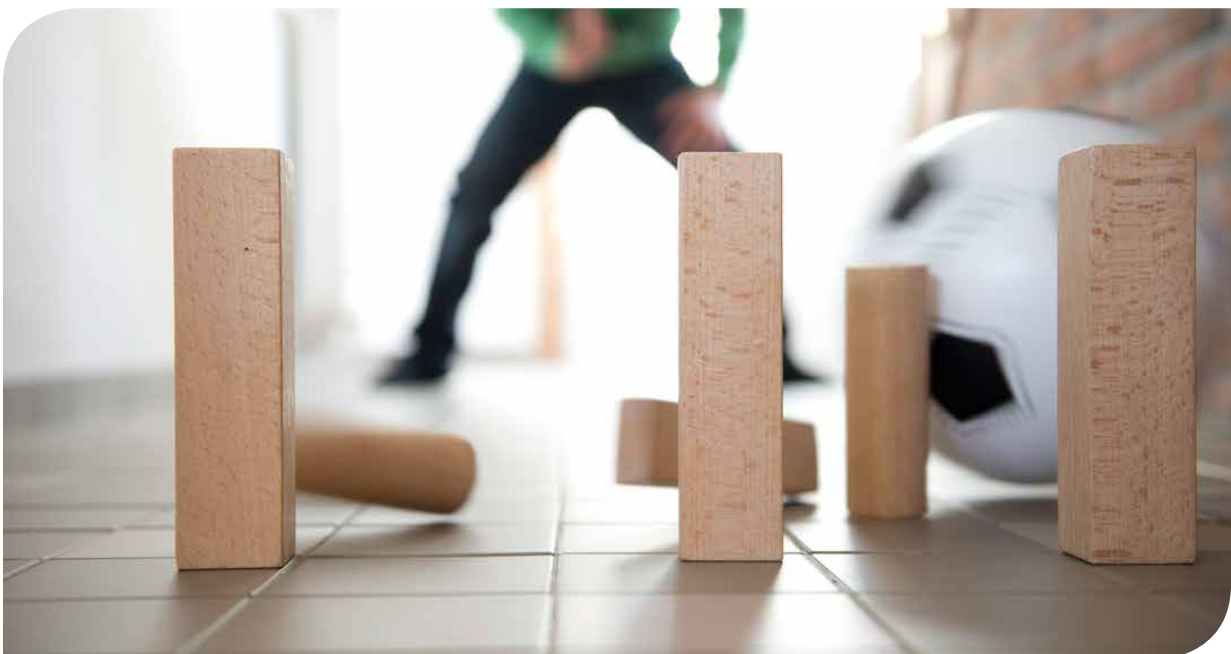
Bewegen en spelen?

Plezier is zowel voor kinderen als volwassenen het sleutelwoord om te willen bewegen. Bij jonge kinderen is spelen en leren identiek. Ze leren door te spelen. Als een echte ontdekkingsreiziger gaan ze in hun omgeving op zoek naar nieuwe belevenissen en dit de hele dag door. Actief spelen doen ze op verschillende manieren: lopen, springen, spelen met de bal, hangen, klauteren, schommelen, dansen, ...

Bewegen en structuur?

Ongestructureerde beweging of bewegingsactiviteiten die geen continue organisatie en inbreng van begeleiders vereisen en met ruimte voor vrij spel, is cruciaal om spelvreugde en beweging te stimuleren. Op deze manier kunnen de kinderen meer autonoom kiezen welke activiteit ze uitvoeren.

Opgelegde activiteiten met continue didactische begeleiding en regels kunnen zeker aangeboden worden, maar dat is geen noodzaak. Soms is dergelijk gestructureerd bewegingsaanbod met georganiseerde activiteiten niet haalbaar binnen de naschoolse opvang, door organisatorische en financiële drempels.



3.2 Lang stilzitten

Te weinig bewegen en te veel zitten: is er een verschil?

We spreken van lang stilzitten, ook wel zitgedrag of sedentair gedrag genoemd, wanneer kinderen langdurig liggen of zitten (slapen niet inbegrepen).

Ook als kinderen gedurende de dag voldoende bewegen, kunnen ze te veel zittende bezigheden hebben en gezondheidsrisico's lopen. Denk bijvoorbeeld aan uren tv kijken of computeren, gamen, boeken lezen, aan tafel zitten, op de schoolbanken zitten, in de auto zitten, ... Het is dus mogelijk dat kinderen die meerdere keren per week fanatiek sporten, maar op school en thuis vooral zitten, toch te veel zitten.

Sommige spelactiviteiten zoals tekenen, knutselen, lezen, ... zijn cruciaal voor het ontwikkelings- en leerproces van kinderen, maar ze dragen bij tot lang stilzitten. Er zijn heel wat methodes om deze zittende activiteiten actiever te maken, of om het langdurig zitten regelmatig te onderbreken. Deze praktische informatie wordt verder in dit deel beschreven.

Hoeveel zitten?

Kinderen vanaf 6 jaar mogen in hun vrije tijd niet langer dan twee uur per dag besteden aan televisie/dvd kijken en computeren¹⁰. Voor kinderen tot 6 jaar zelfs maar 1u/dag. Het Vlaams instituut Gezond Leven raadt ook aan om zittende activiteiten regelmatig (elk ½ uur) te onderbreken met (korte) beweegmomenten.

Waarom lang stilzitten beperken?

Jonge kinderen zitten te veel. Uit Vlaamse data blijkt dat lagere schoolkinderen en kleuters respectievelijk bijna 7 uur en ruim 6 uur doorbrengen in sedentair gedrag. Schermtijd is de meest onderzochte indicator van sedentair gedrag¹¹. Ouders rapporteerden 74 minuten schermtijd op weekdays bij Vlaamse kleuters¹². Bij ruim 25% van Vlaamse lagereschoolkinderen wordt de gezondheidsdrempel van 2 uur schermtijd per dag overschreden op weekdays¹³.

Lang stilzitten is, naast en los van onvoldoende bewegen, een risicofactor voor gezondheidsproblemen¹¹, zoals hart- en vaatziekten, diabetes, overgewicht en obesitas. Kinderen die lang stilzitten zullen zich minder fit voelen, minder zelfvertrouwen hebben en hebben vaker problemen met sociaal gedrag. Ook de kans op overgewicht als volwassene is groter bij kinderen die veel zitten. Daarom is het belangrijk om al op jonge leeftijd lang stilzitten tegen te gaan zodat het geen gewoonte wordt op latere leeftijd.



10. Aanbevelingen lang stilzitten: zie www.gezondleven.be

11. Factsheet Sedentair Gedrag, Vlaams Instituut Gezond Leven 2015.

12. Cardon G. & De Bourdeaudhuij I. 2008

13. Deforche et al. 2009

3.3 Structurele maatregelen

Hieronder worden enkele methodes beschreven om de strategie 'structurele maatregelen' uit de gezondheidsmatrix in te vullen. Let wel op, deze methodes staan niet op zichzelf, zonder actief toezicht (zie deel 2) hebben vele van deze methodes minder effect.

3.3.1 Invulling van de ruimte

In de kinderopvang zijn kinderen vaak heel wat uren aanwezig. In de kinderopvang wordt geleefd. Veel dingen die thuis gebeuren vinden hier ook plaats. Het is belangrijk dat het een fijne omgeving is om in te verblijven. Enkele tips hiervoor:

- Bevorder de zelfstandigheid van de kinderen door de inrichting en afspraken op niveau van de kinderen te maken. (bv. lage kapstokjes, een wastafel waar het kind bij kan, vrije toegang tot het toilet, ...).
- Zorg voor eigen spulletjes in de groepsruimte (bv. foto's, knuffels, een eigen kastje, knutselwerkjes, ...).
- Laat de verschillende culturen meespelen in het speelgoed, de decoratie, de berichtjes aan de muur, ...
Zo voelt ieder kind zich beter thuis.

De indeling en inrichting van de kinderopvang heeft een invloed op het spel(gedrag) van kinderen. En dus ook op hun zin om te bewegen. Als een kind zich ergens veilig voelt, gaat het op ontdekking en ontwikkelt het zich spelenderwijze. Het is een kunst voor de opvang om de ruimtes zo in te richten dat ze geborgen, uitdagend, aantrekkelijk, veilig en gevarieerd zijn. Dat verhoogt het welbevinden, de betrokkenheid en de ontwikkelingskansen van kinderen.

Buiten spelen is gezond. Niet alleen voor de frisse lucht, maar de kinderen hebben meestal ook meer bewegingsvrijheid om zich uit te leven, wat de intensiteit van het bewegen zal verhogen.

Speel daarom zoveel mogelijk buiten, en laat slechter weer je niet tegenhouden.



Weinig ruimte

De aanwezigheid van voldoende bespeelbare oppervlakte in verhouding tot de capaciteit is noodzakelijk, met 4m² per kind als richtinggevend oppervlakte door Kind & Gezin. Heb je een kleine ruimte ter beschikking (+/- 4m² per kind), dan helpt onderstaande informatie om die ruimte toch beweegvriendelijk en stimulerend te maken:

Tips voor beweging:

- Als je weinig plaats hebt, gebruik dan kleinere spelmaterialen.
- Spelmaterialen kunnen zowel binnen als buiten gebruikt worden, ook materialen die meestal enkel buiten gebruikt worden (zoals fietsjes, hoepels, ballen, ...). Maak ook hier duidelijke afspraken over ruimteafbakening en tijd (bv. hotspotrooster zie p 35), zodat de oudere kinderen de kleintjes niet omver lopen, gooien of fietsen.
- Probeer alternatieven te zoeken. Je kan bijvoorbeeld op bepaalde momenten alle deuren open zetten zodat de gangen, kamers en buitenruimte kunnen gebruikt worden om te bewegen.
- Ook ruimtes buiten de kinderopvang zijn een goed alternatief. Informeer eens bij organisaties in de buurt (school, vereniging, lokale dienstencentra, gemeentelijke sportdienst, ...) of het mogelijk is hun speel- of sportzaal te gebruiken (bv. op een vaste dag).

Naar een buitenruimte (pleintje of park in de buurt) gaan is in de naschoolse opvang meestal moeilijk. Er is vaak niet voldoende begeleiding en die externe ruimtes zijn ook niet afgesloten. Is er op een dag in de week een begeleider of vrijwilliger extra (bv. op woensdagnamiddag), dan kan je wekelijks op die dag naar een ruimte in de buurt trekken. Communiceer dit op voorhand duidelijk aan de ouders, zodat er geen verwarring is over het afhaalpunt.

- Misschien komen de kinderen na school met de bus naar de buitenschoolse opvang? Als de afstand niet te ver is kan je de kinderen te voet of met de fiets laten komen (in groep onder begeleiding). Zo zijn ze ook actief geweest in de buitenlucht.

Tips rond lang stilzitten:

- Teken, schilderen, puzzelen of knutselen kan evengoed staand aan statafel, tegen de muur of met schildersezels. Haal de stoeltjes weg, zo creëer je tegelijkertijd meer ruimte.
- Door de televisie(ruimte) weg te doen maak je meer ruimte voor beweging. Je zal snel merken dat schermtijd gemakkelijk kan vervangen worden door actief spel.
- Er zijn heel wat spelletjes die in een kleine ruimte kunnen uitgevoerd worden, zoals beweegverhaaltjes, uitbeeldspelletjes, ... Deze spelletjes zijn minder actief dan groot motorisch spel, maar bieden een goede oplossing tegen lang stilzitten. In de actieve spelfiches zijn heel wat van deze spelletjes te vinden.

Tips voor buiten:

- Ook al is de buitenruimte klein, er zijn altijd mogelijkheden om deze groen en natuurlijk in te richten. Functioneel ingepland groen draagt immers bij tot meer beweging. Zelfs één struikje of een mini-zandbak kan een harde, grijze tegelruimte al aantrekkelijker maken. Ook de muur of gevel kan je beplanten met bloemen, planten of kruiden. Deze verticale tuintjes zijn heel leuk en aantrekkelijk.
→ www.muurtuin.be
- Een blotevoetenpad is leerrijk, zorgt voor plezier en beweging bij de kinderen, en je hebt er niet veel plaats voor nodig. Dit is een pad van verschillende ondergronden (bladeren, schors, modder, zand, water, gras, stenen, ...) dat de kinderen op blote voeten kunnen bewandelen.
- Alle tips en info beschreven bij 'voldoende ruimte' (zie p 36), kan je ook bij weinig ruimte toepassen.



Verticale tuin



Blotevoetenpad



Zandbak

Tips voor binnen:

- Door de binnenruimte optimaal in te delen kan je het ruimtegevoel vergroten. Probeer onder andere actieve plekken te creëren voor grote motoriek, en zorg ervoor dat deze plekken niet storend zijn voor andere activiteitenplekken. Zo heeft de indeling van tafels bijvoorbeeld een effect op de beweging en het gedrag van de kinderen. Plaats de tafels en stoelen niet over de volledige ruimte, want dan is er geen plaats voor de kinderen om vrij te bewegen. Je kan de tafels bijvoorbeeld in het midden plaatsen om rond te lopen of fietsen, of aan de kant om ruimte vrij te maken om met de ballen te spelen, of de tafels en stoelen gebruiken om een tunnel of kamp mee te maken, ... Leg aan de kinderen duidelijk uit wat de regels zijn en wanneer deze gelden.
- Als het niet mogelijk is om de binnenruimte volledig te herschikken (bv. omdat het een bestaande klas is), dan kan het verplaatsen van enkele banken al een verschil maken.

Werken met groepen en zones:

Is een bepaalde ruimte te klein om er alle kinderen tegelijk te laten spelen, dan werk je best in groepen:

- Een **hotspotrooster** is een systeem om de meest populaire speelplekken eerlijk te verdelen onder de kinderen, en leidt tot meer beweging. Dankzij het hotspotrooster krijgen alle kinderen de kans om in alle zones te spelen. Bij een hotspotsysteem worden de kinderen in groepen verdeeld over de verschillende hotspots. Hotspots kunnen bijvoorbeeld zijn: de klim- en klauterruimte, de zandbak, de fietsenruimte, het voetbalveldje, de buitenruimte zelf (als deze te klein is om alle kinderen tegelijk buiten te laten spelen), ...
Let erop dat je bij de uitwerking van dit systeem rekening houdt met de wil, keuze en leeftijd van de kinderen. Stel dit rooster samen met hen op. Laat ze mee nadenken over leuke hotspots en laat ze het rooster zelf invullen. Zo worden ze niet verplicht tot een bepaalde activiteit in een hotspot.
Door ook een algemene ruimte te voorzien buiten de hotspots, heeft elk kind de vrijheid om toch een andere activiteit en plaats te kiezen. Het systeem is een leidraad om populaire speelplekken te verdelen, het is geen opgelegd speelschema.
→ zie bijlage 14 voor een voorbeeld van een hotspotrooster.
- Afhankelijk van het soort spel zal **heterogene of homogene opsplitsing** geschikter zijn. In homogene groepen (zelfde vaardigheidsniveau of zelfde geslacht) kunnen de kinderen op eigen niveau samen spelen en zullen kinderen doorgaans meer bewegen.
In heterogene groepen (verschillende niveau) kunnen de jongere kinderen geprikkeld worden door de oudere en kunnen de oudere leiderschap op zich nemen ('kapiteins').

Voldoende ruimte

Heb je een grote ruimte ter beschikking (meer dan 4m² per kind), dan helpen onderstaande aandachtspunten om die ruimte beweegvriendelijk en stimulerend te maken:

Speelzones:

Kinderen voelen zich verloren in grote, onoverzichtelijke ruimtes. Doorbreek die grote ruimte met speelzones of hoeken. Deze hebben elk verschillende sferen en moeten verschillende soorten spel (zowel actief als meer rustig spel) mogelijk maken. Een overzichtelijke ingerichte ruimte maakt de kinderen duidelijk wat zich waar afspeelt. Hou rekening met volgende aandachtspunten bij het indelen van zones:

- **BEWEGING:**

- > Klimmen en klauteren is zeer efficiënt om het lichaam te versterken en de coördinatie te beheersen. Zorg ook binnen voor materialen waar de kinderen op kunnen klimmen en klauteren. Maak de zone voor grof motorisch spel herkenbaar en duidelijk, door er gepaste materialen en meubilair te verzamelen, zoals matten, tafels, stoelen, glijbaan, ...
- > Zorg ervoor dat bepaalde activiteiten niet domineren en er voor ieder wat wils is. Indien mogelijk, laat de kinderen vrij wisselen van activiteit of zone, zodat ze verschillende ervaringen opdoen.
- > Zorg dat in elke zone voldoende spelmateriaal klaar staat zodat alle kinderen tegelijk actief kunnen spelen.

- **LANG STILZITTEN:**

- > Sommige kinderen hebben af en toe nood aan rust, zeker de jongere kinderen die vermoeid zijn na een dag op school. Geef deze kinderen ook een plekje waar ze even kunnen rusten, kijken, kletsen, nadenken, ... Dit kan op een bankje of zetel zijn, maar ook in het gras, op de schommel of klimrek, ...
- > Waar huiswerk gemaakt wordt beperk je best het prikkelaanbod. Dit wil niet zeggen dat deze ruimte kil en ongezellig moet zijn, maar de prikkels om te bewegen horen hier niet thuis.
- > Probeer de tijd in de televisiezone te beperken, of haal de tv zelfs weg. Je zal snel merken dat schermtijd gemakkelijk kan vervangen worden door actief spel.



De opdeling in zones kan op verschillende manieren. Aan jou de keuze wat best past in jouw kinderopvang:

- **PER SOORT SPELVORM:**

- > Zone met zachte ondergrond om te klauteren, springen, kruipen en draaien
- > Zone met harde ondergrond voor balspelen, sportspelen, ...
- > Zone voor muziek en dans
- > Zone voor tikspelletjes
- > Zone waarop markeringen kunnen aangebracht worden om bijvoorbeeld een parcours uit te tekenen om te fietsen, hinkelen, ...
- > Rustige zone om te knikkeren, bikkelen, ...

- **PER ORGANISATIE VAN HET SPEL:**

- > Individuele spelen: experimenteren met verschillende materialen (bv. circuskoffer, touwspringen, ...)
- > Om de beurt spelen: eerlijk spelen en even kunnen wachten als een ander speelt (bv. hindernissenparcours, hinkelbaan, fietsen, ...). Geef de kinderen die wachten een functie bv. scheidsrechter, motivator, helper, ...
- > Samen delen: gebruik maken van dezelfde materialen (bv. balspelen, ...)
- > Coöperatieve spelen: samenwerken, rekening houden met een ander (bv. parachute, ...)
- > Tegen elkaar spelen: let hierbij op de speleigenschappen sportief spelen en deelnemen is belangrijker dan winnen (bv. estafette, ...).
- > Zone voor speelmaatjes (zie p 44).



Groene buitenruimte:

De basis van kwaliteitsvolle speelruimte is een groene, natuurlijke aanpak. Een goede speelruimte is méér dan de geïnstalleerde speeltoestellen.

Saaie, verharde speelruimten buiten zijn jammer genoeg nog steeds te vinden. Met weinig middelen kunnen deze ruimtes omgevormd worden tot uitdagende, natuurlijke, avontuurlijke speelplekken met aanwezigheid van groen en zinnenprikkelende natuur (vegetatie, heuvels, boomstronken, ...). Hiervoor bestaat evenwel geen kant-en-klaar recept.



Tips ter inspiratie:

- Groene pleinen bevatten meestal verschillende groene elementen zoals boomstammen, speelbosjes, heuvels, bloembedden, vijvertje, zandbak, grasveld, moestuin, dieren, beschutte plekjes (zoals houten hutjes), ... Al deze elementen realiseren is onmogelijk en ook helemaal niet nodig. Probeer na te gaan welke elementen voor jouw opvang belangrijk zijn en kies daarvoor.
 - Ook scheve of omgevallen bomen zijn fantastische speelplekken voor kinderen. Een boom is een halve speeltuin! Meer informatie en leuke ideeën over speelbomen kan je vinden op de website van Kind & Samenleving (<http://k-s.be>): k-s.be/medialibrary/Frigoboxboom%20&%20co%20def_925.pdf
 - De buitenruimte kan je in overleg met de kinderen indelen. Ze kunnen hierbij hun fantasie en creativiteit de vrije loop laten.
 - > De kinderen doen een speurtocht over het terrein en geven punten aan verschillende plekken of ze hangen ballonnen met hun wensen op bepaalde plekken.
 - > Maquette bouwen of plan uittekenen op kleine schaal in de opvang
 - > Maquette bouwen op de speelruimte met leem, zand, takken, blaadjes, ...
 - > Droomspeelplaats schilderen of tekenen
 - > Picto-play van Kind & Samenleving (<http://k-s.be>)
 - Wat is de kostprijs van speelnatuur?

Een algemeen antwoord geven op deze vraag is onmogelijk, dit is voor elk voorstel verschillend. Bij de begroting dien je rekening te houden met volgende aspecten:

 - > Organisatiekosten (werkgroepbijeenkomsten, fondsenwerving, projectbegeleiding, ...)
 - > Ontwerp en bestek (een ontwerp gemaakt door een ervaren ontwerper is de investering meestal wel waard)
 - > Veiligheidscontrole en risicoanalyse
 - > Aanleg: materialen en werken (deze kosten zijn heel variabel door bv. herbruikbare materialen en vrijwilligers)
 - > Beheer, gebruik en onderhoud (tracht een onderhoudsarm concept toe te passen)
- Enkele tips om de kosten te beperken:
- > Vrijwilligerswerk (grootouders, ouders, leerkrachten, en andere enthousiastelingen)
 - > (Her-)gebruik materialen (stenen, boomstronken, hout, ...) en uitlenen van gereedschap (bv. van ouders)
 - > Fasering van de werken om de kosten te spreiden (eerst de grote lijnen, en daarna de invulling)
 - > 'Geldpotjes' zoeken binnen reguliere budgetten (in de opvang of school zelf, bij overkoepelende besturen of bij gemeente en provincie)
 - > Organiseer acties of activiteiten voor geldinzameling (bv. sponsorloop, rommelmarkt, fruitkraampje, ...)
 - > Zoek sponsors, fondsen en subsidieregelingen
 - > Laat kinderen zelf voor het onderhoud zorgen

Het ontwikkelen van een groene buitenruimte is een lang proces en vraagt een onderliggende visie. Als je hiermee aan de slag wil, lees dan zeker nog wat extra info:

- De website van *Kleefkruid* gaat dieper in op natuurbeleving en speelgroen in de kinderopvang met aandacht voor kinderopvang. Er is een aanbod van vormingen en een interessante blog (www.kleefkruid.be).
- *Schoolspeelplaatsen* boeiender en natuurrijker maken met *Pimp je speelplaats* (www.pimpjespeelplaats.be).
- In het project 'Vitamine G(roen)' is nog veel meer leuke inspiratie te vinden (www.springzaad.be/publicaties?p=boeken_en_brochures).
- Werkfiches 'Spelen in eigen tuin' van Departement Leefmilieu, Natuur en Energie zijn gericht naar de thuiscontext, maar veel van deze fiches kunnen ook toegepast worden in de opvang (www.lne.be/themas/natuur-en-milieueducatie/nmerond/vergroening/eigen-tuin).
- De website *Speelmaatje* geeft inspiratie voor de inrichting van buitenruimte met creatieve ideeën en aantrekkelijk speelmateriaal (www.speelmaatje.nl).
- Een leuk filmpje: www.youtube.com/watch?v=hUFID7cvv_w
- www.vzwkiko.be/acms/acmsdata/document/9/83_IBO%20Speelnatuur.pdf

3.3.2 Materiaal

Voorzie voldoende bewegingsmateriaal voor alle leeftijdsgroepen zodat elk kind de mogelijkheid heeft om al spelend te bewegen. Kinderen moeten gestimuleerd worden om vrij te spelen en te ontdekken. Zorg er dus voor dat de kinderen steeds de mogelijkheid hebben om vrij te bewegen en materiaal te gebruiken.

Welk bewegingsmateriaal kiezen?

Je kan bewegingsmateriaal aankopen in winkels of online, maar er is veel meer. Heel veel materialen kunnen als **waardevol** en leuk bewegingsmateriaal dienen, zoals **kosteloze materialen**. Gooi bijvoorbeeld de kartonnen dozen niet weg, maar gebruik ze als spel materiaal. Bijvoorbeeld als tunnel om door te kruipen of als blokken om een toren te bouwen.

Meer voorbeelden van goedkope of kosteloze materialen, die zowel kunnen gebruikt worden om beweging te stimuleren als lang stilzitten te beperken:

- **LEGE DOZEN** - om te stapelen, omver te gooien, door te kruipen, mee knutselen, ...
- **LAKENS/DEKENS** - kampen bouwen, parachute spelen, mee knutselen, ...
- **KLEIN HUISHOUDELIJK MATERIAAL** (bierviltjes, rietjes, plastic buizen, netten, kranten, wasknijpers, linten, blokken, pantykous met balletje of papierprop in, ...) - om mee te zwieren, slaan, werpen, ...
- **KEUKENMATERIAAL** (soeplepels, bekers, pannen, vergiet, bakjes, plastic zakken, plastic flessen, rijstkorrels, ...) - om te stapelen, muziek mee te maken, ...
- **VERKLEEDKOFFER** - Leg een verkleedkoffer aan. Dit hoeven geen nieuwe kleren te zijn, ook oude, nette kleren en schoenen kunnen goed van dienst zijn. Zet de verkleedkoffer bij een grote spiegel, zodat de kinderen zichzelf kunnen bewonderen.
- **VERRASSINGSZAKJES** - deze zakjes kunnen door een begeleider 's avonds of in het weekend gevuld worden met dingen die thuis niet meer gebruikt worden: flesjes, doosjes, zonnebrillen, pluimpjes, schoenen, papier, bolletjesplastic, ... Laat de kinderen hier creatief mee spelen volgens eigen fantasie.
- **BALLEN** - plastic ballen, strandballen, softballen, ballen met noppen, ballen met belletjes in, ballonnen, zeepbellen ...
- **ANDER SPELMATERIAAL** - hoepels, kegels, fietsbanden, ...

In de praktijk:

- Verdeel het materiaal via bv. het hotspotsysteem. Bij elke hotspot hoort bepaald materiaal, dat dan ook enkel in die hotspot gebruikt wordt.
- Probeer gepast materiaal te zoeken aangepast aan de leeftijd en de motorische ontwikkeling van de kinderen.
- Kies voor draagbaar materiaal.
- Observeer de interesses van de kinderen en speel daarop in door geschikt materiaal te voorzien.
- Misschien is er in de gemeente een speltheek waar je materiaal kan uitlenen?
- Daarnaast kunnen ook ouders en sympathisanten tweedehands spel materiaal en verkleed materiaal bezorgen of kan je terecht in tweedehands winkels. Let hierbij wel goed op de veiligheid (zijn er geen loshangende onderdelen?) en de hygiëne (is het materiaal wasbaar?).
- Kinderen die buiten spelen bij slechter weer, hebben laarsjes en reservekledij nodig. Niet alle kinderen zullen dit van thuis meebrengen. Doe eens een oproep bij ouders en sympathisanten om laarsjes en kledij in te zamelen. Je zal merken dat je snel over een hele verzameling beschikt.

Enkele tips:

- **Stal niet in één keer al het beschikbare materiaal uit.** Je kan bijvoorbeeld per week andere materialen kiezen. Kinderen hoeven niet alles samen en tegelijkertijd te doen. De keuze tussen lezen, knutselen, bouwen, bewegen, sporten of puzzelen is al groot genoeg. Als ze daarbovenop kunnen kiezen uit bijvoorbeeld 15 verschillende ballen, is de variatie vaak te groot. Geef kinderen de rust om ieder materiaal te onderzoeken en ontdekken. Zo verhoog je de concentratie en vergroot je de waardering voor het materiaal. Beperk de keuze, vergroot het plezier.
- Geef het bewegingsmateriaal **een vaste plek**, zodat de kinderen zelf speelgoed kunnen nemen en terugzetten volgens de afspraken.
- Maak een **inventaris** van de materialen. Dit kan per werkvorm (bv. grove motoriek, muziek, ...) of per leeftijd. Deze lijst kan je delen met collega's zodat iedereen op de hoogte is van het aanbod in gans de kinderopvang. Je kan dit nog vergemakkelijken door het speelgoed ook een kleurcode te geven.
- In de opvang zien kinderen heel veel spelmaterialen bij elkaar. Als je deze rijke leermaterialen bewust **mooi en netjes uitstalt**, vertel je de kinderen iets over de inhoud van de spelen. Als de bewegingsmaterialen allemaal samen in een bak door elkaar liggen wordt er vaak alleen in gerommeld. Ze gaan dan ook veel sneller stuk. De presentatie van het materiaal kan dus het gedrag van kinderen 'sturen'.
- Het gebruik van **speelkoffer** geeft duidelijkheid en structuur aan de kinderen. Speelkoffers rond een bepaald thema zelf maken:
 - > Actieve spelfiches: verzamel de materialen van de actieve spelfiches in een koffer.
 - > Circus: diabolo, hoepels, jongleerballetjes, kegels, ...
 - > Springen: springtouw, hinkelkrijt, springzak, ...Maak ook kijkwijzers met instructies voor het gebruik van het materiaal, aan de hand van tekst of foto's. Via Stichting Vlaamse Schoolsport kan je bestaande speelplaatskoffers uitlenen aan een democratische prijs: www.schoolsport.be/page.aspx?ID=749 (via uitleendienst van SVS per provincie)
- Het is niet altijd beter om zo veel mogelijk spelmateriaal aan te schaffen. Vaak is het een goed idee om budget te besteden aan één **blikvanger**. Denk aan speel- en klimkussens, grote reuzenbal, een basketring, trampoline, ...
- Controleer het spelmateriaal dat er al is vooraleer nieuw aan te schaffen.
- Vraag voor de keuze en aankoop van materiaal advies aan de preventieadviseur.

Onderhoud:

- Maak het materiaal en speelgoed regelmatig proper. Registreer elke onderhoudsbeurt.
- Kijk het speelgoed geregeld na en controleer het op loshangende stukjes en op uitstekende en scherpe onderdelen.
- Herstel of vervang beschadigd materiaal om risico's te voorkomen.
- Vraag voor het onderhoud van de materialen advies aan de preventieadviseur.





3.4 Afspraken

Hieronder worden enkele methodes beschreven om de strategie 'afspraken' uit de gezondheidsmatrix in te vullen. Deze afspraken moeten gecombineerd worden met alle andere strategieën en met actief toezicht (zie deel 2) om een zo groot mogelijk effect te hebben op meer bewegen en beperken lang stilzitten.

3.4.1 Begeleiders

De organisatie van bewegingsactiviteiten in de opvang is vaak afhankelijk van het aantal begeleiders dat aanwezig is in verhouding tot het totaal aantal kinderen. Met weinig begeleiders voor veel kinderen zijn er vaak handen te kort om bewegingsactiviteiten te organiseren. Maar kinderen aanmoedigen tot meer beweging kan veel ruimer dan alleen maar in georganiseerde vorm. Ook met (zeer) weinig begeleiding kan beweging op een zinvolle en gemakkelijke manier dagelijks aan bod komen.

Weinig begeleiders

Heb je maar **weinig begeleiders** ter beschikking (minder dan 1 begeleider per 14 kinderen), dan helpen onderstaande tips om toch beweging aan te bieden aan de kinderen en lang stilzitten te beperken:

- **BEWEGING:** Leuk **spelmateriaal** prikkelt de kinderen om te spelen en te bewegen. Zet het materiaal duidelijk en gestructureerd in het zicht van de kinderen, zodat het aantrekkelijk wordt om mee te spelen. In de rubriek 'Materiaal' (zie p 40) kan je meer info vinden over spelmaterialen. De **actieve spelfiches** die voor dit project ontwikkeld zijn kunnen ook gebruikt worden indien er weinig begeleiders zijn. De kinderen kunnen zelf aan de slag met de fiches, mits actief toezicht van de begeleider. Op pagina 49 kan je meer info vinden over de actieve spelfiches van dit project.
- **LANG STILZITTEN: Richt de binnenruimte zo in** dat de keuze aan zittende activiteiten beperkt is. Gebruik statafels, schildersezels, papier tegen muur, ... om staand teken- en knutselactiviteiten uit te voeren. Maak in het begin van het schooljaar **duidelijke afspraken en regels** omtrent knutselactiviteiten, huiswerk, tv kijken, games en beeldschermgebruik, ... Dan hoef je je daar tijdens het jaar geen zorgen meer om te maken.
- **ACTIEF TOEZICHT:** Opdat kinderen meer zouden bewegen hoeft er niet per se een georganiseerd en gestructureerd spel met begeleiding voorzien worden. Maar, het gedrag van de begeleider tegenover de kinderen is dan wel een bepalende factor voor kinderen om wel of niet actief te spelen. Probeer daarom met volgende aandachtspunten rekening te houden om actief toezicht optimaal toe te passen:
 - > geef keuzevrijheid aan de kinderen
 - > moedig ze aan en motiveer
 - > help de kinderen kiezen
 - > geef het goede voorbeeld
 - > toon verbondenheid
 - > laat de kinderen mee beslissen

→ voor meer uitgebreide tips en advies zie deel 2: 'Actief toezicht'

• EXTRA BEGELEIDING ZOEKEN

Is er voor een bepaalde activiteit toch nood aan een extra begeleider, of moeten de allerkleinsten geholpen worden bij een moeilijker spel, dan kunnen dit mogelijke oplossingen zijn:

> Speelmaatjes:

Bij speelmaatjes leiden oudere kinderen (4-5-6de leerjaar) de activiteit en begeleiden ze mee de jongste kinderen. Elke kleuter kan een speelmaatje toegewezen krijgen, of je kan ook werken met groepjes waarin één of meerdere oudere kinderen de leiding nemen over het groepje.

Let wel op, niet alle kinderen doen dit graag. Hou rekening met kinderen die liever niet de leiding of verantwoordelijkheid nemen. Verplicht hen niet en geef hen eventueel een andere taak die hen beter ligt. Volgende taken kunnen speelmaatjes uitvoeren:

- Materiaal klaarzetten
- Verantwoordelijkheid over het materiaal
- Jonge kinderen helpen bij de activiteit
- Meespelen/samenspelen met jonge kinderen
- Uitleg geven bij het spel
- Spelfiches voorlezen en samen uitvoeren
- Ervoor zorgen dat alles eerlijk en soepel verloopt
- ...

De begeleider houdt een oogje in het zeil, springt bij als het nodig is en coördineert zodat alle activiteiten rustig en gestructureerd kunnen verlopen.

Deze werking is gebaseerd op het project SpeelMaatjes Op School van SVS (SMOS).

→ *Meer informatie over SpeelMaatjes Op School van SVS is te vinden via hun website (<http://www.schoolsport.be/page.aspx?ID=131>).*

> Vrijwilligers:

In de dagdagelijkse werking van de kinderopvang is het perfect mogelijk om alleen (mits toepassing actief toezicht en geschikt materiaal) of met speelmaatjes alle kinderen te laten bewegen. Wil je daarnaast iets speciaals organiseren, bv. een activiteit tijdens een themaweek (zie p 51), dan kan extra hulp noodzakelijk zijn. Aarzel dan niet om vrijwilligers aan te spreken: (groot)ouders, ouders, studenten, leerkrachten, gemeente, ...

Voldoende begeleiders

Zijn er voldoende begeleiders aanwezig, dan kan je begeleiding intensiever zijn, kan je meer meespelen met de kinderen, en kan je meer leuke bewegingsactiviteiten organiseren.



3.4.2 Tijd

Opvangtijd is soms huiswerktijd, eet- en rusttijd, lees- of praattijd, maar voor de meeste kinderen is opvangtijd vooral tijd om te spelen. De tijd die kinderen voor of na de schooldag in de buitenschoolse kinderopvang doorbrengen, is vrije tijd. Kinderen kiezen zelf niet om naar de opvang te gaan. Meestal is het noodzakelijk omwille van de thuissituatie. De opvangtijd kan daarom voor hen 'verplicht' aanvoelen. Als de kinderen zelf greep hebben op de tijd, dan krijgt deze tijd betekenis en wordt vrijer.

De kwaliteit van de opvangtijd:

De opvang werkt best volgens een tijdsorganisatie die zo goed mogelijk aansluit bij het perspectief en de beleving van kinderen. Als opvang dien je de kinderen structuur en houvast te bieden, en zo te zorgen voor veiligheid en zekerheid. Maar je kan de kinderen ook de kans geven om de tijd deels zelf in te vullen.

Volgende aandachtspunten zijn voor kinderen belangrijk tijdens de opvangtijd:

De tijd biedt kinderen structuur

- **HERKENBAAR en HOUVAST:**

- > Zorg dat de kinderen duidelijk weten welk soort tijd bezig is (spelen, opruimen, huiswerk, ...), welke vrijheid ze dan hebben (regels en afspraken) en hoe lang die tijd zal duren. Zo weten kinderen wat ze kunnen verwachten en voelen ze zich thuis, wat zorgt voor geborgenheid en een veilig gevoel.
- > Het invoeren van ankerpunten (bv. vast eetmoment van tussendoortjes) en rituelen (bv. bewegingstussendoortje bij start opvangmoment) zorgt voor houvast.
- > Geef de kinderen extra ondersteuning tegen het einde van de opvangtijd. Kinderen moeten dan vaak plots hun spel onderbreken of vallen plots zonder speelkameraad. Observeer hen goed en ondersteun hen met het zoeken naar een nieuwe actieve bezigheid. Vraag aan ouders om het kind even tijd te geven het actieve spel af te ronden.
- > Laat kinderen mee nadenken (en zelfs beslissen) over de structuur en invulling van hun tijd in de opvang.

- **VARIATIE:**

- > Elke dag in de opvang heeft dezelfde structuur, maar zorg daarbinnen voor voldoende nieuwe dingen om te beleven. Bied een gevarieerd aanbod aan materialen en activiteiten aan (voor verschillende leeftijden, geslacht, vaardigheden, organisatiestructuur ...).
- > Probeer tijdens langere opvangperiodes (woensdagnamiddag) activiteiten met wisselende intensiteit in te bouwen (van halfuurtje huiswerk, tot staand knutselen, tot grootste deel voor actief (buiten)spel, ...).
- > Soms moeten kinderen wat zoeken om iets leuks te vinden om te doen. Bij oudere kinderen wordt dit in de opvang soms een probleem omdat ze hun opvangtijd niet altijd meer betekenisvol vinden. Ze hebben er steeds minder vrienden van hun eigen leeftijd en zien de opvang als iets voor kleinere kinderen. Probeer ook voor hen een aanbod aan te bieden, of geef hen de verantwoordelijkheid over een jonger kind indien ze dit wensen.

- **SAMENHANG:**

- > Maak voor langere opvangperiodes een schema zodat de periodes per activiteit overzichtelijk zijn.
- > Kondig de volgende periode of activiteit op voorhand aan (naar binnen gaan, opruimen, ...) en tracht dode momenten tijdens de overgang naar een nieuwe periode te vermijden.
- > Laat toe dat kinderen met hun actief spel meerdere dagen kunnen doorgaan. Dit bevordert het leerproces en de succesbeleving bij kinderen.

Kinderen kunnen de tijd (mee) invullen

- **BETEKENISVOL:**

- > Zorg voor een aanbod dat inspeelt op voorkeuren en vaardigheden van alle verschillende kinderen.
- > Bied de kinderen de nodige tijd, materiaal en ruimte aan om zelf betekenis te geven aan hun tijd.
 - Laat hen kiezen tussen intense of rustige (staande) activiteiten.
- > Laat de kinderen vrij kiezen om sociale contacten aan te gaan of juist te vermijden.

- **KEUZEVRIJHEID:**

- > Geef de kinderen de mogelijkheid om eigen keuzes te maken. Je kan de ruimte vast indelen als begeleider, maar de kinderen vrijlaten op vlak van tijd, materiaal, speelkameraad, ...
- > Zorg dat kinderen altijd de activiteit kunnen onderbreken of verlaten.
- > Sommige opvangmomenten zijn georganiseerd en verlopen volgens regels en afspraken. Zorg zeker voor enige vrije speelruimte die kinderen zelf kunnen invullen of aanpassen tijdens die gestructureerde opvang.

→ *Het aanbieden van keuzevrijheid aan de kinderen worden uitgebreider besproken in deel 2 'Actief toezicht'. Een uitgebreide checklist is te vinden via het Onderzoekscentrum Kind & Samenleving (opvangtijd.wordpress.com/).*

Wat met huiswerk?

Na een lange, vermoeiende schooldag is het belangrijk dat kinderen echt **vrije tijd** hebben. Buitenschoolse opvang moet vooral **ontspannend** zijn. Het woord zegt het zelf: huiswerk maak je thuis. Maar nu kinderen steeds meer en ook langer in de opvang blijven, wordt de vraag naar huiswerktijd alsmaar groter. Er wordt niet van de kinderopvang verwacht dat zij actief het huiswerk begeleiden. Meestal volstaat het **houden van toezicht**. Soms worden de kinderen wel opgestart door samen de agenda te overlopen of door andere leerlingen te laten helpen. De buitenschoolse opvang is in België niet verplicht huiswerktijd te organiseren. Elke opvang heeft zijn **eigen regeling en afspraken omtrent huiswerk**.

Enkele mogelijkheden:

- **Kinderen beslissen**

Geen verplichte huiswerktijd. Kinderen beslissen zelf of ze gaan spelen of huiswerk maken in een gescheiden ruimte.

- > VOORDEEL: keuzevrijheid, inspraak en participatie door het kind. Kinderen hebben niet elke dag evenveel huiswerk. Ze kunnen dit zelf inplannen afhankelijk van de hoeveelheid en moeilijkheid van het huiswerk.
- > NADEEL: Kinderen worden snel beïnvloed door anderen en zullen misschien niet kiezen voor wat best is in hun situatie.

- **Opvang beslist**

Vast tijdsblok voor huiswerk voor de oudere kinderen. Na dat tijdsblok is de tijd vrij om te spelen.

- > VOORDEEL: Duidelijke structuur en gemakkelijke organisatie.
- > NADEEL: Elk kind wordt hetzelfde behandeld. Als kinderen vroeger klaar zijn met huiswerk, dan moeten ze zich in stilte bezighouden, wat nadelig is ter preventie van lang stilzitten.

- **Ouders beslissen**

Ouders geven hun keuze door: 1. mijn kind moet huiswerktijd krijgen, 2. mijn kind mag huiswerktijd krijgen, of 3. mijn kind maakt geen huiswerk in de opvang.

- > VOORDEEL: De situatie is bij elk kind anders. Bv. kinderen die tot laat in de opvang blijven hebben vaak geen tijd meer om 's avonds thuis huiswerk te maken. Ouders van kinderen die maar even moeten nablijven begeleiden hun kinderen soms liever zelf. Andere kinderen gaan 's avonds misschien al naar de sportclub, dus de ouders hebben graag dat huiswerk al gemaakt is.
- > NADEEL: Meer werk organisatorisch omdat elk kind een aparte regeling heeft.

Probeer bij de keuze voor een bepaalde regeling rekening te houden met:

- Inspraak en participatie van het kind
- Elk kind is anders
- Opvangtijd is vrije tijd



Welke afspraken er ook gemaakt worden, zorg er wel voor dat er duidelijk gecommuniceerd wordt in het begin van het schooljaar, zowel naar de kinderen als naar de ouders toe. Spreek met de ouders en kinderen af wat de huiswerkbegeleiding inhoudt, hoe lang er huiswerk gemaakt wordt, wie er verantwoordelijk is voor het huiswerk, wat de afspraken zijn rond langdurig zitten (bv. staand huiswerk is toegestaan, op regelmatige basis wordt het zitten onderbroken), ...

Als begeleider kan je een kind niet echt verplichten om huiswerk te maken (volgens regelgeving). Je kan hen wel wijzen op afspraken die gemaakt zijn tussen school, kind en ouders.

Enkele tips om de huiswerktijd zo **aangenaam en gezond** mogelijk te laten verlopen:

- Zorg voor een vaste, liefst afzonderlijke ruimte om het huiswerk te maken. Let daarbij op voldoende licht, een rustgevend inrichting, genoeg ruimte en stilte. Op deze manier kunnen kinderen rustig zelfstandig werken wat zal zorgen dat de tijd efficiënter ingevuld zal worden.
- Hou de huiswerktijd kort. Laat kinderen zeker niet meer dan een uur huiswerk maken.
- Indien de opvang aansluit aan de schooltijd: voorzie eerst speeltijd (minimaal 15 min), alvorens de huiswerktijd te laten aanvangen.
- Onderbreek de huiswerktijd eventjes na een half uurtje. Geef hen een bewegingstussendoortje (zie bijlage 2b), of laat hen even rechtstaan om water of een tussendoortje te halen.
- Voorzie de mogelijkheid voor en promoot staand huiswerk (statafels).

Vervoer van en naar de opvang:

Probeer het vervoer tussen school en opvang zo actief mogelijk te doen. Als de afstand te voet overbrugbaar is, dan is wandelen een heel goede keuze. De allerkleinsten kunnen eventueel met de schoolbus gaan, maar voor oudere kinderen is de beste keuze te voet of met de fiets! Informeer ook eens bij de gemeente of ondersteuning mogelijk is. De gemeenten kunnen het actief vervoer van en naar de opvang veiliger maken door bijvoorbeeld vrijwilligers in te schakelen voor begeleiding in het verkeer, autoluw of verkeersveilig maken van de buurt, of fluo-vestjes voorzien, ...

Rust voor jonge kinderen:

Kinderen hebben soms nood aan een rustpauze. Niet alleen jonge kinderen (kleuters) hebben rust nodig, maar ook de lagere schoolkinderen kunnen na een vermoeiende dag op school nood hebben aan een adempauze. Bewegen is belangrijk, maar respecteer ook de rust van kinderen. Als een kind aangeeft moe te zijn en zich graag even met een boekje in een hoekje terugtrekt, overtuig hem dan niet toch mee te spelen en te bewegen. Eventueel kan je wel de mogelijkheid voorzien om staand te lezen opdat het kind kan afwisselen tussen zitten en staan.

Natuurlijk zullen er ook kinderen zijn die dagelijks wegglijpen, omdat ze gewoon niet graag actief spelen of niet graag bij andere kinderen zijn. Probeer deze kinderen wel te stimuleren en te motiveren om mee te spelen. Je zal snel ondervinden wat de reden is en je kan daarop inspelen.

→ Zie deel 3 'Actief toezicht' voor tips.

3.5 Informeren en sensibiliseren - activiteiten

Het informeren en sensibiliseren van kinderen rond de thema's beweging en lang stilzitten kan je best doen aan de hand van activiteiten. Dit kan gaan van heel laagdrempelige activiteiten (zoals het aanbieden van materialen + actief toezicht) tot veel complexere activiteiten (bv: themaweek met verschillende georganiseerde activiteiten). Probeer de laagdrempelige activiteiten steeds aan te bieden, en de meer complexere eerder sporadisch wanneer de organisatie het toelaat.

Voorbeelden van activiteiten (of organisatievormen van activiteiten) voor beweging:

1. Ideeënaffiche:

Observeer tijdens de vrije (speel)momenten wat de interesses van de kinderen zijn en speel daarop in. Je kan gebruik maken van de ideeënaffiche om al jouw inspiratie op neer te schrijven (zie template in bijlage 15). Kleef dit document op de kast en noteer hierop alle kleine en grote ideeën rond beweging die je opdoet tijdens het observeren. Dit kunnen zowel ideeën zijn over het voorzien van nieuwe materialen tijdens vrij spel, rond het maken van afspraken, als ideeën rond de organisatie van activiteiten.

Voorbeeld: Plaats een koffer met verkleedkleden in de speelruimte tijdens het vrij spel en kijk hoe de kinderen reageren. Worden de kleden aangedaan om te paraderen, wordt de sjaal gebruikt om mee te zwieren, voelen de kinderen aan de verschillende stoffen, kruipen ze in de koffer, ... Afhankelijk van de reacties van de kinderen kan je dan nieuwe ideeën opdoen. Bijvoorbeeld een wimpelspel of een voelparcours.

Deze affiche kan ook gebruikt worden door de kinderen zelf om hun wensen en ideeën te noteren (misschien hebben ze in de jeugdbeweging een leuk spel gedaan en willen ze dat in de opvang spelen ...).

2. Actieve spelfiches:

Binnen dit project zijn er actieve spelfiches gemaakt rond verschillende motorische vaardigheden:

- > Lopen
- > Trekken, duwen, heffen en dragen
- > Springen, kruipen, klimmen en klauteren
- > Balanceren en roteren
- > Ritmisch bewegen en zintuiglijke waarneming
- > Balvaardigheden



De spelfiches kunnen uitgevoerd worden zonder begeleiding (of aan de hand van het concept speelmaatjes waarbij ouder kind begeleider is) en met weinig materiaal.

Elke fiche is opgesplitst in 3 niveaus zodat elk kind elke fiche kan uitvoeren volgens eigen ontwikkelings-tempo. Er zijn ook lege spelfiches **waarop de kinderen hun eigen spel kunnen ontwerpen**. Deze fiches kan je toevoegen bij de bestaande fiches.

Op zoek naar nog meer spelfiches? www.speelbank.be is een online database waarop je pedagogisch onderbouwde spelactiviteiten vindt voor kinderen van 0 tot 3 jaar die werden uitgetest en nagelezen door professionals. Deze spelletjes kunnen een inspiratiebron zijn voor jullie leeftijdsgroep. Je kan er ook zelf spelactiviteiten toevoegen en tal van leuke speeltips vinden.

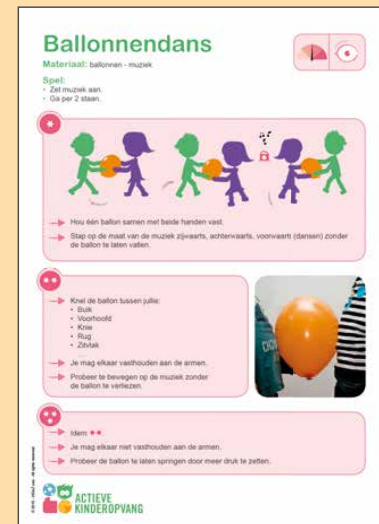
De speelbank is voor iedereen vrij toegankelijk mits je een spelactiviteit toestuurt. De Speelbank is een project van steunpunt kinderopvang van VVSG en van Diversity.



Hoe je de fiches gebruikt kan je zelf kiezen.

Hieronder enkele voorbeelden:

- > Je kan de kinderen **zelf een fiche laten kiezen of laten 'trekken'**. Daarna kunnen ze dan zelfstandig (alleen of in groep) de fiche uitvoeren. Zorg ervoor dat alle materiaal aanwezig is om de fiches uit te voeren. Fiches waarvan je het nodige materiaal nog niet hebt, die haal je er beter even uit. Bij het eerste gebruik van de fiches zal het wel nodig zijn om de kinderen in gang te zetten. Nadien zullen de kinderen dit zelfstandig kunnen.
 - > Je kan zelf de fiches van een **bepaalde motorische vaardigheid of activiteitsgraad** eruit halen, en de kinderen daar zelfstandig mee aan de slag laten gaan. Zo bepaal je zelf rond welke vaardigheid of aan welke intensiteit de kinderen bewegen.
 - > Kleuters kunnen begeleid worden door een ouder kind, of kunnen door een begeleider in gang gezet worden. Om de **zelfstandigheid van de kleuters** te ontwikkelen staan er **foto's en tekeningen op de spelfiches**. Aan de hand van die foto's kunnen ze zelf de oefening doen.
 - > Je kan elk kind een **persoonlijke activiteitenkaart** geven waarop de uitgevoerde activiteiten aangeduid kunnen worden. Als er een spelfiche uitgevoerd is, dan wordt dit aangeduid op de activiteitenkaart (door stempeltje of stickertje). Is de kaart vol, dan kan je een leuke (goedkope) prijs voorzien. Bijvoorbeeld een bewegingspaspoort per vaardigheid. Maar de grootste beloning blijft natuurlijk de duim omhoog van de begeleiders!
 - > Je kan een **reuze draairad of grote dobbelsteen** knutselen met per vak een spelfiche. Het spel dat gedraaid of gegooid wordt, wordt dan uitgevoerd door de kinderen (individueel of in groep). Kies zelf welke fiche je op het rad of dobbelsteen plaatst, of laat de kinderen zelf hun favoriete spelfiches erop kleven.
- Je kan ook de verschillende vaardigheden op het rad of dobbelsteen kleven, en een fiche kiezen uit de categorie die gedraaid of gegooid wordt.
- > **Speelkoffers:** maak speelkoffers aan met de materialen van de spelfiches. Dit kan een gemengde koffer zijn met alle materialen, maar ook een koffer per motorische vaardigheid bv. springkoffer met touwen, zakken, ...
 - > **Ladderspel:** alle namen van de kinderen worden willekeurig op een groot bord geschreven. Een kind mag een ander kind uitdagen dat maximaal 2 plaatsen hoger staat. Wanneer een kind uitgedaagd wordt, is het verplicht de uitdaging aan te gaan (weigeren mag niet). De uitdager mag een actieve spelfiche kiezen. Het kind dat het spel wint komt op de plaats van de uitgedaagde terecht. Het kind dat het spel verliest komt op de plaats van de uitdager terecht. Het is de bedoeling om zo hoog mogelijk op de ladder te eindigen. Is het leeftijdsverschil groot binnen jouw opvang, maak dan een ladderspel per leeftijdsgroep. Selecteer een aantal spelfiches waar de kinderen uit kunnen kiezen. Zorg dat alle materialen klaar liggen die nodig zijn voor de uitvoering van de verschillende spelen.
 - > **Kaartenspel:** elk kind krijgt 5 rode en 5 groene kaarten. Een kind mag een ander kind uitdagen. Wanneer een kind uitgedaagd wordt, is het verplicht de uitdaging aan te gaan (weigeren mag niet). De uitdager mag een actieve spelfiche kiezen. Het kind dat het spel wint krijgt een groene kaart en geeft een rode af. Het kind dat het spel verliest krijgt een rode kaart en geeft de groene af. Je mag enkel kinderen uitdagen die maximaal 2 jaar jonger of ouder zijn dan jij. Probeer zoveel mogelijk groene kaarten te verzamelen. Selecteer een aantal spelfiches waar de kinderen uit kunnen kiezen. Zorg dat alle materialen klaar liggen die nodig zijn voor de uitvoering van de verschillende spelen.
 - > Maak een **fit-o-meter** met de actieve spelfiches. Een fit-o-meter is een parcours waarbij verschillende stations met oefeningen of spelletjes geplaatst zijn. Hang een aantal fiches uit verspreid over de ruimte (liefst buiten maar kan ook binnen), en laat de kinderen spel na spel uitvoeren door het parcours af te leggen. Je kan ook zelf een fit-o-meter maken met oefeningen buiten de actieve spelfiches. Dan kan je hiervoor het materiaal en de toestellen inplannen die jouw kinderopvang ter beschikking heeft.



3. ThemawEEK:

Organiseer eens een themawEEK voor de kinderen. Hierin kunnen zowel vrij spel als geleide activiteiten aan bod komen. Leuke thema's zijn bijvoorbeeld: Week van de bal, Klim- en klauterdag, Modderweek, Week op wieltjes, Muziek-dag, week van de Olympische Spelen, ... Probeer deze week dan zeker voldoende materiaal te voorzien over het thema. Je kan deze themawEEK ook breder trekken dan alleen beweging. Tijdens bijvoorbeeld een 'Waterweek' kan je water aan bod laten komen tijdens bewegingsspelletjes, maar je kan ook werken rond water als drank, of rond onderwaterleven, ...

De meest krachtige themawEken zijn diegene die inspelen op de interesses van de kinderen. Door op voorhand de kinderen te observeren en met hen te praten, kom je hun interesses en vragen te weten.

Voor buitenschoolse opvang aan de school kan dit samen met de school georganiseerd worden, eventueel aansluitend bij projecten die door de school worden opgenomen. Vaak geeft dit meer mogelijkheden en voorkom je overlap.

4. Georganiseerd beweeg- en sportaanbod

Je kan bij verschillende organisaties terecht voor een georganiseerd aanbod van bewegings- en sportactiviteiten met lesgevers:

- > **MULTIMOVE:** biedt 3- tot 8-jarige kinderen een gevarieerd bewegingsprogramma aan. Multimove wordt aangeboden in een lessenreeks waarin de 12 fundamentele bewegingsvaardigheden aan bod komen, gegeven door een speciaal opgeleide lesgever. Onderzoek heeft aangetoond dat de lessenreeks van Multimove de motorische vaardigheden van de kinderen verbetert. Het project heeft ook beweegfiches ontwikkeld die gebruikt kunnen worden ter inspiratie.
www.multimove.be
- > **SPORTSNACK:** Sportief Naschools-Actieve Kids, geeft kinderen uit het basisonderwijs de kans te sporten tijdens de naschoolse opvang. De school organiseert onmiddellijk na de schooluren een sportaanbod onder professionele begeleiding. Elk kind krijgt de mogelijkheid zich in te schrijven voor één bijkomend uur sport per week.
www.bloso.be/sportpromotie/schoolsport/BredeSchool/Aanbod/Sportsnack/Pages/Home.aspx
- > **AANBOD OP SCHOOL:** informeer bij de scholen waarmee je samenwerkt of zij een aanbod beweging of sport voorzien tijdens de naschoolse uren. Soms werken zij samen met sportclubs of verenigingen die een aanbod en lesgevers voorzien.
- > **SPORTDIENST:** sport aanbieden na schooltijd, aangeboden door lesgevers of met betrokkenheid van lokale sportclubs. Elke sportdienst heeft een andere werking, dus laat je zeker informeren.



Voorbeelden van activiteiten (of organisatievormen van activiteiten) voor beperking langdurig zitten:

1. Bewegingstussendoortjes:

Bewegingstussendoortjes zijn veilige, leuke en eenvoudige oefeningen die je in de opvang kan gebruiken als 'break' tijdens huiswerk of andere zittende activiteiten. Ze verhogen de concentratie en het plezier, maar zeker ook de bewustmaking van de lichaamshouding. Een tussendoortje hoeft niet veel tijd in beslag te nemen: tussen 30 seconden en 5 minuten. Na de bewegingstussendoortjes zijn de leerlingen fris en kunnen ze opnieuw met hun huis- of knutselwerk aan de slag. Bewegingstussendoortjes zorgen voor minder concentratiestoornissen, meer aandacht en discipline.

→ Zie bijlage 2b 'Voorbeelden van bewegingstussendoortjes'

→ *Dip Dobbel Doe (Vlaams Instituut Gezond Leven en SVS): een leuke spelvorm om bewegingstussendoortjes te integreren in de klas, wat ook als inspiratie kan dienen voor bewegingstussendoortjes in de opvang. (www.gezondleven.be)*



2. Ideeënaffiche:

Ook ideeën rond het beperken van langdurig zitten kunnen op de affiche genoteerd worden. Voorbeeld: Leg enkele zitballen in de knutselruimte en ontdek hoe kinderen ermee omgaan.

3. Themaweek:

Het beperken van lang stilzitten is voor velen (zowel volwassenen als kinderen) een vrij nieuw en onbekend onderwerp. Door een themaweek te organiseren rond het beperken van lang stilzitten of het verminderen van beeldschermtijd kan je dit nieuwe onderwerp onder de aandacht brengen en zowel de kinderen, personeel als de ouders er kennis mee laten maken. Tijdens deze week is het dan ook de ideale moment om structurele aanpassingen te doen, zoals het plaatsen van statafels, of om nieuwe afspraken te maken, zoals bewegingstussendoortjes tijdens huiswerk.

Wordt er in jouw kinderopvang veel tv gekeken, dan is een 'tv-loze week' vol leuke activiteiten een aanrader. Zijn de gameconsoles, draagbare spelconsoles of smartphones niet meer weg te bannen uit uw opvang, dan kan je door een 'Game over week' hier de aandacht op vestigen. Een 'anti-zit-week' week kan het langdurig zitten benadrukken in de ruimere betekenis, zowel tijdens het kijken naar beeldscherm (tv, spelconsoles, computer, tablets, ...), als bij het uitvoeren van huiswerk of knutselwerk.



3.6 Zorg en begeleiding

3.6.1 Veiligheid

Een letsel oplopen, het kan zich steeds voordoen, hoe veilig een plek ook is uitgedacht. Maar, extreem werken rond veiligheid is geen zinvolle optie. Dit zou leiden tot een speelruimte van mousse en rubber, wat een leuk en spectaculair gadget is, maar tegelijk kunstmatig en ver weg van het echte leven.

Een kwaliteitsvolle speelruimte is opgebouwd met elementen uit de echte wereld, dus met natuurelementen (aarde, water, struiken, bomen, stronken, ...). Niet elk gevaar kan uitgesloten worden, maar je moet streven naar 'aanvaardbare risico's' waarbij de ruimte is ingericht in een afgelijnde, gecontroleerde vorm. De kans op blijvende letsels, de gevaren zonder speelwaarde, ... zijn hier te mijden.

Om aan de voorwaarden te voldoen voor **erkenning en attest van toezicht buitenschoolse opvang** (Kind en Gezin), moet de organisator zorgen voor een veilig en gezonde omgeving. Daarvoor moet de organisator een risicoanalyse maken. Dat is een eenvoudige methode waarbij je zelf nagaat waar er risico's zijn voor de veiligheid en gezondheid van de kinderen. Hulpinstrumenten zijn te vinden op: www.kindengezin.be/kinderopvang/sector/werkinstrumenten/risicoanalyse/

De kinderopvang moet voldoen aan de **regelgeving voor veilige speelterreinen en toestellen**. Dit wordt niet gecontroleerd door Kind en Gezin maar door de federale overheidsdienst (FOD) Economie, KMO, Middenstand en Energie.

Om te voldoen aan de wetgeving rond veiligheid voor uitbaten van speelterreinen (KB) dien je volgende stappen ondernemen:

- Voer een risicoanalyse uit, of besteed dit uit aan een keuringsdienst of risicoanalist. Het is een technische en stapsgewijze redenering waarbij de details van het speelterrein onder de loep worden genomen en die uitspraken doet over de aanvaardbaarheid van risico's.
Voor scholen is het ook mogelijk om per scholengemeenschap/scholengroep de risicoanalyse te maken.
- Indien er onaanvaardbare risico's aanwezig zijn moeten deze worden weggewerkt. De wetgeving heeft het in dat verband over preventiemaatregelen (niet positieve risicoanalyse).
- De slechtste preventiemaatregel is een risico te verlagen door het wegnemen van de gehele voorziening zelf. Preventiemaatregelen kunnen zowel technische aanpassingen zijn die nieuwe speelkansen opleveren, als organisatorische maatregelen zoals toezicht en aanpak.
- Op het ogenblik dat de risicoanalyse positief is (dus na toepassing van de eventuele preventiemaatregelen) mag het terrein worden opengesteld.
 - > Toon aan dat een risicoanalyse werd uitgevoerd
 - > Benoem de eventueel uitgevoerde preventiemaatregelen
 - > Toon aan dat de risicoanalyse positief is
- Als verantwoordelijke moet je de nodige 'beheerwerken' doen: regelmatig nazicht, onderhoud en jaarlijkse inspectie.
Maak voor alle drie een inspectie- en onderhoudsschema. Dat is een plan waarin je schematisch in kaart brengt wie, wanneer de gevraagde onderhoudshandelingen zal doen.
Toon aan dat het inspectie- en onderhoudsschema op een correcte wijze wordt opgevolgd. Hou de bewijzen van de uitgevoerde handelingen bij.

→ Meer informatie over veiligheid kan je vinden in bijlage 4.

3.6.2 Zorg

Sommige kinderen hebben extra aandacht nodig. Voor kinderen is het vaak niet plezierig om anders behandeld te worden dan de andere kinderen. Probeer hiermee rekening te houden.

Kinderen met overgewicht

Overgewicht is geen ziekte, maar je kan als kinderopvang wel meewerken aan de preventie van overgewicht. Hou deze kinderen goed in het oog tijdens het vrij spel. Probeer hen positief te motiveren en aan te moedigen om actief te bewegen.

→ *Meer informatie over 'Actief toezicht' kan je vinden in deel 2.*

Kinderen met medische problemen

De opvang kan ook te maken krijgen met kinderen met medische aandoeningen (bv. diabetes type 1, astma, ADHD, dyslexie, breuken, ...). In alle gevallen zijn een goede communicatie met het kind en de ouders (en eventueel met CLB) noodzakelijk.

Kinderen met een beperking

Veel ouders kiezen er vaak bewust voor om hun kind met specifieke zorgbehoefte samen te laten opvangen met kinderen zonder extra zorgbehoeften. Dit is zowel verrijkend voor het kind met extra zorg als voor de andere kinderen. Een goede communicatie met het kind, de ouders, de andere kinderen (en eventueel met het CLB) is noodzakelijk. Afhankelijk van de soort beperking zullen er andere afspraken en maatregelen getroffen moeten worden.

In sommige situaties is er extra zorg nodig.

Warme dagen

Tijdens warme dagen is er veel meer vochtverlies tijdens het spelen, en is extra water drinken belangrijk. Is de stralende zon zeer warm, dan raden we aan de kinderen zoveel mogelijk in de schaduw te laten spelen (eventueel extra schaduw te voorzien), petjes te laten dragen en beschermende zonnemelk te gebruiken. Waterspelletjes kunnen ook voor leuke verfrissing zorgen.

→ Zie ook www.kindengezin.be/veiligheid/zon-en-vakantie/zon/

→ Zie ook www.kanker.be/campagnes-0

Koud of regenweer

Slecht weer mag geen spelbreker zijn voor het **buitenspelen**. Ook in de regen of bij koude kunnen kinderen buiten ravotten en een frisse neus halen.

Natuurlijk is dit minder evident en zijn er enkele belangrijke zaken waar je best aandacht aan besteedt:

- Angst van ouders: kinderen worden vuil, kinderen hebben koud en meer kans op ziekte, ... Communiceer bij aanvang van het schooljaar duidelijk jullie visie over buitenspelen aan de ouders. Doe dit tijdens een persoonlijke ontmoeting of via een infobrief (zie deel 5 'Communicatie met ouders').
- Laat de ouders laarsjes en een warme jas en reservekledij voorzien, of leg zelf een voorraad aan in de opvang. Doe eens een oproep bij ouders en sympathisanten om laarsjes en reservekledij in te zamelen. Je zal merken dat je snel over een hele verzameling zal beschikken.

Bij slecht weer wordt de koude vaak buitengehouden door ramen en deuren te sluiten, maar **verluchting en ventilatie van de binnenruimte** is noodzakelijk voor een gezonde luchtkwaliteit (afvoeren van vocht en slechte lucht en aanvoeren van zuurstof). Verluchten kan je doen door een korte tijd de ramen en/of deuren wijd open te zetten zodat alle verontreinigde binnenlucht ververst wordt. Dit doe je best wanneer de kinderen afwezig zijn.

Ventileren is het voortdurend verversen van lucht. Dit kan bijvoorbeeld door ramen op een kier te zetten, ventilatie-roosters te openen of door het mechanisch ventilatiesysteem op te zetten. Dit doe je best de hele dag door om een gezond binnenmilieu in de opvang te hebben.



3.7 Samenvatting

- Bewegen is niet sporten! Een kind hoeft niet te sporten om voldoende te bewegen.
- Plezier is bij kinderen het sleutelwoord om te willen bewegen.
- Vrij spel is cruciaal om spelvreugde en beweging te stimuleren. Georganiseerde beweegactiviteiten zijn geen noodzaak.
- Langdurig zitten is slecht voor de gezondheid, ook als het kind gedurende de dag in het totaal voldoende beweegt.
- Tekenen, knutselen, lezen, schilderen of puzzelen, kan evengoed staand aan een statafel, tegen de muur of met een schildersezel.
- Beperk de tijd in de televisiezone, of beter, haal de televisie weg.
- Speel zoveel mogelijk buiten, ook bij slechter weer. Buiten spelen is gezond en verhoogt de intensiteit van beweging.
- Weinig ruimte ter beschikking? Informeer bij organisaties in de buurt om hun speelruimte te mogen gebruiken.
- Denk na over de schikking van tafels en stoelen, dit heeft invloed op de beweging en het gedrag van de kinderen.
- Een hotspotrooster helpt om de meest populaire speelplekken eerlijk te verdelen onder de kinderen, en leidt tot meer beweging.
- Doorbreek grote ruimtes met speelzones of hoeken. Deze hebben verschillende sferen en maken verschillende soorten spel mogelijk.
- Maak je buitenruimte groen en natuurlijk! Ook in kleine ruimtes kan dit door bv. de aanmaak van een groene muur, mini-zandbak of blotevoetenpad.
- Buiten spelen = vuil worden! Probeer laarsjes en reservekledij in te zamelen, je zal snel over een hele verzameling beschikken.
- Richt je ruimtes in samen met de kinderen. Laat hen op een creatieve manier mee nadenken en beslissen.
- Bewegingsmateriaal hoeft niet duur te zijn. Met een kartonnen doos of lege fles kan een kind eindeloos spelen.
- Stal niet in één keer al het beschikbare materiaal uit.
- Bewaar bewegingsmateriaal op een vaste, ordelijke plek en houd een inventaris bij.
- Maak het materiaal en speelgoed regelmatig proper.
- Kinderen aanmoedigen tot meer beweging kan ook met weinig begeleiding, en hoeft niet in georganiseerde vorm.
- Oudere kinderen kunnen ook Speelmaatjes (begeleider) zijn van de jonge kinderen.
- Laat de kinderen mee nadenken over de invulling van de opvangtijd.
- Voer ankerpunten en rituelen in om de tijd herkenbaar te maken voor de kinderen.
- Maak de opvangtijd gevarieerd door af te wisselen in aanbod van materialen, activiteiten en activiteitsgraad. En laat de kinderen vrij kiezen wat ze doen.
- Maak de afspraken i.v.m. huiswerk samen met de kinderen en ouders, en houd er rekening mee dat opvangtijd vrije tijd is.
- Houd huiswerktijd kort, of onderbreek het lang zitten met een bewegingstussendoortje. Huiswerk kan ook staand gebeuren.
- Is de school niet te ver van de opvang, laat de kinderen dan te voet of met de fiets gaan.
- Met actieve spelfiches zorgen voor meer beweging, zonder begeleiding en met weinig materiaal.
- Tijdens een themaweek kan je dieper ingaan op bepaalde vormen van beweging, en ook combineren met andere thema's zoals gezonde voeding en diversiteit.
- Niet elk gevaar kan uitgesloten worden, maar je moet streven naar 'aanvaardbare risico's' waarbij de ruimte is ingericht in een afgelijnde, gecontroleerde vorm.
- De kinderopvang moet voldoen aan de regelgeving voor veilige speelterreinen en toestellen van de FOD.
- Om aan de voorwaarden te voldoen voor erkenning en attest van toezicht buitenschoolse opvang, moet de organisator zorgen voor een veilig en gezonde omgeving a.d.h.v. een risicoanalyse.
- Biedt extra zorg voor kinderen met overgewicht, een beperking of medische problemen, en houd ook rekening met extreme weersomstandigheden.



**4 GEZONDE DRANKEN
EN TUSSENDOORTJES**

DEEL 4: GEZONDE DRANKEN EN TUSSENDOORTJES

Een kwaliteitsvol beleid rond gezonde dranken en tussendoortjes wordt uitgewerkt volgens het model van de gezondheidsmatrix, dus volgens een mix van de strategieën. In dit hoofdstuk wordt er praktische informatie gegeven over de vier strategieën (structurele maatregelen - aanbod, het maken van afspraken, manieren om te informeren en sensibiliseren en het toedien van extra zorg). Deze informatie helpt je verder om de gezondheidsmatrix kwalitatief in te vullen.

Ook het project Kieskeurig kan je hierbij helpen (www.gezondeschool.be/kieskeurig). Kieskeurig is gericht naar scholen om een voedingsbeleid uit te bouwen rond de vier strategieën, maar kan ter inspiratie dienen binnen de opvang.



4.1 Waarom gezond eten en drinken?

Onderzoeken van de voorbije jaren bij kleuters en lagere schoolkinderen liegen er niet om. Er is nog werk aan de winkel wat de voedingsgewoonten van onze kinderen betreft.

Voeding en gezondheid zijn nauw met elkaar verbonden. Ongezonde voedingsgewoonten spelen een belangrijke rol in het ontstaan en de bevordering van overgewicht en van bepaalde ziektes en aandoeningen (obesitas, hart- en vaatziekten, hypertensie, beroerte, diabetes type 2, tandcariës, vormen van kanker en stoornissen van maag-darmkanaal en de lever).

Het is van groot belang dat er al op jonge leeftijd voldoende aandacht besteed wordt aan gezonde voeding. Eetgedrag wordt namelijk op jonge leeftijd ontwikkeld. Vroege interventies voor kind en familie zijn dus nodig om een gezond voedingspatroon te ontwikkelen en om overgewicht en voedingsgerelateerde ziekten op latere leeftijd te voorkomen.

Ook de rol van de kinderopvang is hierin belangrijk. Veel kinderen van 3 tot 12 jaar gaan regelmatig naar de opvang. Deze leeftijd is belangrijk voor het aanleren van goede eetgewoonten. Volledige maaltijden (ontbijt, broodmaaltijd, warme maaltijd) worden meestal thuis en/of op school genuttigd. In de buitenschoolse opvang is het belangrijk dat er extra eet- en drinkmomenten worden aangeboden zodat die hoofdmaaltijden aangevuld worden met voedingsmiddelen die minder vaak bij de maaltijden worden genomen (bv. fruit), en om de vochtbalans in het lichaam op peil te houden. Voldoende water drinken en het eten van een gezond tussendoortje zorgen hiervoor. Frisdrank, snoepgoed en andere producten uit de restgroep (rode bol) van de voedingsdriehoek worden best vermeden.

→ Zie bijlage 3 voor meer informatie over gezonde voeding en de voedingsdriehoek.



4.2 Structurele maatregelen (aanbod)

4.2.1 Gezonde dranken

Hoeveel?

Vanaf 6 jaar hebben kinderen dagelijks 1.5 liter vocht nodig. Bij kleuters ligt de behoefte iets lager, zij hebben genoeg met 1 liter. 1.5 liter is niet weinig, en kan best verspreid worden over de hele dag, ook in de opvang dus. Bij warm weer of zware inspanningen verliezen kinderen ook meer vocht, dus probeer dan voor extra water en extra drinkmomenten te zorgen.

Wat?

Water is de beste keuze. Van de aanbevolen 1.5 liter vocht kunnen kinderen best minstens 1 liter water drinken. Als opvang bied je best **gratis drinkbaar** water aan. Organiseer vaste drinkmomenten, maar zorg er ook voor dat de kinderen gedurende de volledige opvangtijd vrij kunnen drinken. Gratis water kan in verschillende vormen aangeboden worden:

- Waterfonteintjes: kinderen nemen van een waterfonteintje meestal maar één of enkele slokken water. Zorg dat de kinderen een persoonlijke beker, flesje of drinkbus ter beschikking hebben zodat ze deze kunnen vullen aan het fonteintje. Veel watermaatschappijen geven subsidies bij het plaatsen van een waterfonteintje of bieden gratis kannen en drinkbussen aan.
- Een waterreservoir met tapkraan.
- Kannen water op tafel. Bij speciale gelegenheden kan je deze kannen ook feestelijk maken door gezonde ingrediënten toe te voegen, zoals munt, aardbeien, komkommer, appelsien, ...
- Watertafel: waar kannen en bekertjes staan, of de drinkbussen van elk kind met de naam erbij.



Meer info over water op school kan je vinden op www.wildvanwater.be/Wonderwijs.aspx en op www.gezondeschool.be/secundaire-scholen/aanbod-van-gratis-water/aanbod-van-gratis-water/aanbod-van-gratis-water

Aangezien je als opvang geen weet hebt van wat het kind naast de opvang tijdens de dag al drinkt, kan je best enkel water aanbieden, en de andere dranken voor thuis en op school laten. Wil je toch graag eens iets anders aanbieden dan water? Kies dan voor dranken die nuttige voedingsstoffen aanbrengen, zoals melk, calciumverrijkte sojadranken of soep. Veel dranken bevatten suikers en zijn daarom minder gezond. De **affiche van Actieve Kinderopvang over dranken** toont hoeveel vrije suikers verschillende dranken bevatten. Dranken met vrije suikers worden best zoveel mogelijk beperkt. Hang deze affiche op om personeel, kinderen en ouders te sensibiliseren hiervoor.

Bij voorkeur (dagelijks aanbod)	Water (plat of bruisend) Halfvolle witte melk (<4j: volle melk) Calciumverrijkte sojadrink natuur Verse groentesoep
Met mate (niet dagelijks aanbod)	Ongezoet fruitsap (100% puur sap, al of niet vers geperst) Gezoete melkdranken en calciumverrijkte sojadranken (met fruit- of chocoladesmaak) Lichte thee (linde, kamille, venkel, ...) zonder suiker of honing
Zelden (uitzonderlijk aanbod)	Frisdranken (cola, limonades, iced tea, ...) Gezoet fruitsap (suiker toegevoegd) Sportdranken Probiotische melkdranken (Actimel, Yakult, ...)
Te mijden (bij voorkeur nooit)	Light frisdranken Energiedrank (met cafeïne en/of taurine) Koffie (>8j: 1 tas van 125ml per dag kan) Sterke thee (>8j: 2 tassen van 125ml per dag kan) Alcoholische dranken

Enkele veelgestelde vragen:

- **Mag ik water van de kraan aanbieden aan de kinderen?**

Leidingwater in Vlaanderen is streng gecontroleerd en is gegarandeerd van goede kwaliteit. Leidingwater is ook veel goedkoper dan flessenwater en altijd beschikbaar. Als je leidingwater aanbiedt in de opvang, dan hou je best rekening met enkele richtlijnen.

→ Zie bijlage 16: 'Richtlijnen consumptie leidingwater'

→ www.vmm.be/pub/veilig-omgaan-met-kraantjeswater-op-school

- **Is fruitsap een goede vervanger voor water?**

Ongezoet fruitsap (100% puur sap) – al of niet vers geperst – bevat enkel natuurlijke suikers, maar levert evenveel energie als een klassieke frisdrank met suiker. Zowel in frisdrank als in fruitsap zitten zuren die het tandglazuur aantasten. Fruitsap is wel beter dan frisdrank omdat het natuurlijke suikers en ook vitaminen bevat. Het kan een stuk vers fruit niet vervangen, want er zitten onder andere minder vezels in.

Fruitsap bied je daarom beter niet dagelijks aan in de opvang. Kinderen hebben het niet nodig, en de kans is groot dat ze thuis of op school al een portie krijgen.

- **Is chocolademelk even gezond als witte melk?**

Chocolademelk en andere gesuikerde melkdranken (bv. Fristi) bevatten dezelfde belangrijke voedingsstoffen als melk (zoals calcium en vitaminen), maar voor de zoete smaak wordt er heel wat suiker toegevoegd. Die extra suiker zorgt voor een veel hogere energiewaarde dan gewone melk. De extra suiker is niet nodig en niet goed voor de tanden. Bovendien worden kinderen zo gewoon aan de zoete smaak. Voor kinderen jonger dan 4 jaar wordt er aangeraden volle melk te drinken. Chocolademelk en andere gezoete melkdranken die je klaargemaakt koopt in de winkel zijn meestal gemaakt van halfvolle of zelfs magere melk.

Gesuikerde melk of calciumverrijkte sojadrink bied je daarom beter niet dagelijks aan in de opvang. Kinderen hebben het niet nodig, en de kans is groot dat ze thuis of op school al een portie krijgen.

- **Light frisdranken zijn zeer populair bij volwassenen, maar zijn ze ook aan te raden voor kinderen?**

Light frisdranken leveren weinig of geen energie omdat ze geen suiker, maar wel kunstmatige zoetstoffen, bevatten. Dat wil niet zeggen dat je er zoveel mag van drinken als je wil. Voor de dagelijkse inname van zoetstoffen is namelijk een maximumwaarde vastgelegd, die rekening houdt met het lichaamsgewicht. Kinderen bereiken deze maximumwaarde vrij snel. Bovendien wennen ze aan de zoete smaak. Light frisdranken bevatten net als gewone frisdrank ook zuren die het tandglazuur aantasten.

Light frisdranken worden dus afgeraden in de opvang, zeker omdat de opvang niet op de hoogte is van de hoeveelheid kunstmatige zoetstoffen dat elke kind buiten de opvang per dag consumeert.

- **Mogen kinderen cafeïnehoudende dranken drinken?**

Voor kinderen onder de 8 jaar wordt cafeïne afgeraden. Voor kinderen boven de 8 jaar wordt een maximale inname van 2,5 mg/kg/dag beschouwd als grenswaarde. Boven die grenswaarde kan cafeïne effect hebben op het gedrag van kinderen (zoals angstgevoelens) en bij overvloedig gebruik kan de ontwikkeling van het zenuwstelsel verstoord worden. Een kind van 30 kg mag 75mg per dag consumeren, wat overeenkomt met een kleine kop koffie van 125ml of 2 koppen thee. Cola bevat 35mg cafeïne per blikje. De cafeïnewaarde is voldoende laag voor kinderen boven de 8 jaar, maar cola wordt natuurlijk afgeraden omwille van de hoge suikerwaarde.



4.2.2 Gezonde tussendoortjes

Hoeveel?

Kleine maagjes zijn vlug gevuld. Daarom is het nuttig om de voedingsinname van kinderen te spreiden over drie hoofdmaaltijden aangevuld met twee tot drie tussendoortjes. Zo verminder je de kans dat sommige voedingsmiddelen zoals vers fruit, rauwe groenten of melk te weinig worden gegeten met voedingstekorten tot gevolg. Op school eten kinderen meestal twee tussendoortjes (kleuters soms maar één), tijdens de pauze in de voormiddag en/of namiddag. Meer dan drie eetmomenten tussendoor is niet aan te raden. Continu snacken is niet goed voor de tanden en leidt snel tot een te hoge energie-inname en overgewicht. Tussendoortjes zijn ook niet bedoeld om maaltijden te compenseren of te laten vallen. Eén tussendoortje in de opvang is dus zeker voldoende.

Wanneer?

Het is moeilijk om het ideale eetmoment voor een tussendoortje te bepalen, omdat dit afhankelijk is van de situatie van elk kind. Kinderen die thuis hun avondmaal vroeg nuttigen, eten best hun tussendoortje op vlak na school om de energie-inname zo goed mogelijk te spreiden. Kinderen uit scholen waarbij hun namiddagpauze vrij laat valt (rond 15u), kunnen beter wachten tot 16u30 om weer een tussendoortje te eten. Met elk kind afzonderlijk rekening houden is organisatorisch niet haalbaar. Het gemakkelijkste is om bij aankomst in de opvang tijd te maken voor het eten van het tussendoortje, en nadien het vrij spel te starten. Op deze manier hoeft het spelen ook niet onderbroken te worden. Laat de kinderen hun handen wassen zowel voor als na het eetmoment, want plakkerige handjes zijn niet leuk om te spelen.

Wat?

Bij de keuze van een goed tussendoortje is het belangrijk dat het de 3 hoofdmaaltijden aanvult. Een richtlijn voor het caloriegehalte van een tussendoortje is 100 à 150 kcal (per portie). Vers fruit of groenten krijgen de absolute voorkeur. Ze leveren vitaminen, mineralen en voedingsvezels en zijn een belangrijk onderdeel van onze dagelijkse voeding. Een dagelijks aanbod aan fruit en/of groenten in de opvang is ideaal. Wil je toch graag eens iets anders aanbieden? Kies dan voor tussendoortjes die nuttige voedingsstoffen aanbrengen, zoals een melkproduct of een belegde boterham. Veel tussendoortjes bevatten suikers en zijn daarom minder gezond. De **affiche van Actieve Kinderopvang over tussendoortjes** toont hoeveel vrije suikers verschillende tussendoortjes bevatten. Tussendoortjes met vrije suikers worden best zoveel mogelijk beperkt. Hang deze affiche op om personeel, kinderen en ouders te sensibiliseren hiervoor.

	Tussendoortjes	Tips
Bij voorkeur (dagelijks aanbod)	Vers fruit Rauwkost: wortel, tomaatjes, komkommer, radijsjes Yoghurt, sojayoghurt, platte kaas natuur Belegde boterham	Voor kleuters ½ à 1 stuk Combineer met bv. boterham of rijstwafel Voeg vers fruit of beetje confituur toe i.p.v. suiker Bij voorkeur bruin brood
Met mate (niet dagelijks aanbod)	Yoghurt, sojayoghurt, platte kaas met fruit of suiker Pudding, rijstpap Fruit op sap of siroop Gedroogd fruit/noten (ongezouten) Granenkoek/droge koek Ontbijtgranen of muesli (ongesuikerd) Waterijsje Zelfgemaakt ijsje van ingevroren yoghurt of fruitsap	Noten af te raden < 4j (gevaar verslikken) Ongeveer 100 à 150 kcal per koek of portie (zie verpakking)
Zelden (uitzonderlijk aanbod)	Alle koeken behalve vermeld in 'Met mate' Fruitvervangende dranken of smoothies Koffiekoeken, croissants, worstenbroodjes Snoeprepen of candybars Chips Chocolade (alle vormen) Roomijs, frisco, ijshoorntje	Kies voor de kleine of minivorm van een snoepreep in plaats van de standaardportie Chocoladereep of snoepreep is ongeveer 250kcal

Enkele veelgestelde vragen:

- **Welke melkproducten kies ik best?**

Kies voor halfvolle of magere producten, maar niet voor producten met 0% vet. Kleuters drinken bij voorkeur halfvolle melk, omdat hun vetbehoefte nog groter is. Goede tussendoortjes zijn yoghurt, sojayoghurt of platte kaas natuur. Zelf vers fruit toevoegen maakt het nog lekkerder. Producten met toegevoegd fruit of suiker, pudding of rijstpap zijn vaak veel zoeter en niet aan te raden voor dagelijkse consumptie.

- **Het aanbod koeken is zo groot. Hoe geraak ik hier wegwijs uit?**

Alle koeken zitten in de restgroep en worden met mate of zelden tot nooit aangeboden. Kies je toch voor een koek, kies dan bewust. Elke koek is anders, dus lees goed op de etiket welke koek je best kiest en laat je niet verleiden door reclameboodschappen.

→ Zie bijlage 17: 'Indeling koeken'.

Kijk op de etiket van de verpakking en lees de waarden af per 100mg. Kies voor koeken waarvan de waarde bij 'vet' kleiner is dan 15g en waarvan de waarde bij 'vezels' groter is dan 2g. De meeste koeken met chocolade zullen de vetwaarde overstijgen en zijn dus te vermijden.

- **Zijn boterhammen ook tussendoortjes?**

Een belegde boterham is zeker een gezond tussendoortje. Het gaat hier wel om een tussendoortje en geen volledige maaltijd, dus het aantal boterhammen blijft best beperkt tot 1 of 2 sneden. De voorkeur gaat naar bruin en volkoren brood en/of beschuitsoorten. Brood kan eventueel besmeerd worden met minarine of margarine met een goede vetzuursamenstelling (zie verpakking: zoveel mogelijk onverzadigde vetzuren in verhouding met verzadigde vetzuren). Als beleg is er heel wat variatie mogelijk. De gouden regel is: helft van het aantal boterhammen met hartig beleg, de andere helft met zoet beleg.

Je kan bijvoorbeeld een schotel maken met zowel hartige als zoete boterhammetjes op, en elk kind 2 stukjes laten nemen.



4.3 Afspraken

4.3.1 Drank en tussendoortjes aangeboden door de opvang

- **Communiceer** duidelijk met kinderen en ouders wat de afspraken zijn rond dranken en tussendoortjes. Spreek volgende zaken af:
 - > Communiceer wat het aanbod dranken en tussendoortjes inhoudt.
 - > Vraag na of er allergieën of andere voedselproblemen zijn bij kinderen.
 - > Is de prijs van de tussendoortjes inbegrepen in totale kostprijs van de opvang?
 - > Is het water gratis?
 - > Is het toegelaten dat de kinderen nog iets extra meebrengen van thuis?
Wat mag dat zijn? Past dit binnen jullie gezond beleid?
 - > Wanneer krijgen de kinderen tijd om het tussendoortje op te eten?
 - > Wanneer mogen de kinderen drinken tijdens de opvang?

Leuke tip: hang een kalender op met het aangeboden tussendoortje per weekdag. Zo heb je een mooi overzicht van de variatie in aanbod en wordt de gezonde boodschap voor de kinderen nog duidelijker. Ouders weten zo ook wanneer hun kinderen in de opvang al een tussendoortje kregen uit de restgroep en kunnen daar 's avonds thuis rekening mee houden.



- **Fruit of rauwkost** is het ideale tussendoortje en kan best voorzien worden door de opvang zelf, anders dienen de kinderen het gedurende heel de dag in hun warme boekentas op te bergen. Bij een fruit- en groenteaanbod in de opvang hou je best rekening met:
 - > Regelmaat: minstens 3x per week in de opvang. Maar, aangezien sommige kinderen niet elke dag naar de opvang gaan, is het ideaal om dagelijks fruit of rauwkost aan te bieden.
 - > Kwaliteit: het fruit of de rauwkost is gaaf en rijp genoeg op het moment van consumptie, maar zeker niet overrijp of beschadigd.
 - > Variatie en afwisseling: kinderen leren best verschillende fruit- en groentesoorten kennen.
 - > Prijs: een richtprijs van 0.20 à 0.30€ per stuk is democratisch.
 - > Als het fruit of de rauwkost hap- en pakklaar is (geschild en/of gesneden), dan zijn de kinderen sneller geneigd het te nemen.
 - > Jonge kinderen hebben hulp nodig bij het wassen, schillen en/of snijden van fruit of groenten.
 - > Is het veel werk om fruit te wassen, schillen en snijden? De oudere kinderen kunnen hiermee helpen.
 - > Kan de opvang aan de slag met Tutti Frutti, het schoolproject dat kinderen wil aanmoedigen om groenten en fruit te eten? Op dit moment komen enkel scholen in aanmerking voor de subsidies. Maar ook los van de financiële ondersteuning kan je gebruik maken van het Tutti Frutti-concept in buitenschoolse situaties. Zie bijlage 18 voor meer praktische info.
- Schenk zeker aandacht aan het **correct bewaren**:
 - > **Fruit en groenten:** Hou met volgende factoren rekening om de houdbaarheid van fruit en groenten en te bepalen:
 - Temperatuur: hoe warmer, hoe sneller het rijpingsproces. Wat is de optimale bewaartemperatuur voor groenten en fruit:
 - * Koelkast (1-5°C): klein fruit (aardbeien, bessen, frambozen, ...), appels en peren (niet samen met groenten, appels en klein fruit)
 - * Koele berging (6-15°C): citrusfruit, kiwi's, meloen, komkommer (niet samen met tomaten), tomaten, paprika, wortelen.
 - * Kamertemperatuur (vanaf 12°C): bananen, tropische vruchten, komkommer (niet samen met tomaten), tomaten.
 - Licht: de rijping verloopt sneller met veel licht
 - Vocht: hoe droger, hoe meer fruit zal uitdrogen
 - Lucht: rijpende vruchten doen rijpen. Verse lucht is noodzakelijk.



> **Melk en melkproducten:**

Verse melkproducten worden best in de koelkast bewaard. Ongeopende gesteriliseerde (UHT) melk moet niet worden gekoeld. De meeste kinderen vinden gekoelde melk wel lekkerder.

> **Andere producten:**

- Hou rekening met de houdbaarheidsdatum, en let op, eens een verpakking wordt geopend dan vervalt de garantie van de houdbaarheidsdatum. Eventueel kan je op de verpakking de datum noteren waarop je het product hebt geopend (bv. melkbrik).
- Sla nieuwe producten achter de oude producten op zodat de oude eerst opgebruikt worden.
- Bewaar voeding niet bij non-voeding, om chemische kruisbesmetting tegen te gaan (bv. geen afwasproduct naast de bananen of droge koeken).
- Noteer steeds de datum van aankoop op het product of op een inventarislijst om overzicht te kunnen houden op de bewaartijd van de producten.
- Noteer op zelfgemaakte tussendoortjes en/of drankjes de bereidingsdatum.

> Meer info over voedselveiligheid op www.favv.be/professionelen



4.3.2 Kinderen brengen zelf dranken en tussendoortjes mee

Ook al voorziet de opvang geen aanbod aan dranken en tussendoortjes, het is belangrijk dat elk kind continu **gratis water** kan drinken in de opvang. Niet alleen op vaste drinkmomenten, maar gedurende de volledige opvangtijd. Dit kan aangeboden worden onder de vorm van waterfonteinnetjes, waterreservoir met tapkraan, kannen op tafel, water van de kraan, ... Zorg dat de kinderen een beker, flesje of drinkbus ter beschikking hebben zodat ze deze kunnen vullen aan het fonteinnetje.

Als de opvang geen aanbod voorziet, dan zijn **duidelijk afspraken** rond het meebrengen van dranken en tussendoortjes noodzakelijk.

- Probeer met volgende vuistregels rekening te houden voor afspraken in de opvang:
 - > Verbod op meebrengen/aanbieden van producten uit de categorieën 'zelden' en 'te mijden'.
 - > Afspraak om in de opvang (een flesje) drinkwater toe te staan, waarvan de kinderen onbeperkt mogen drinken.
 - > Vers fruit, groenten of andere gezonde tussendoortjes meebrengen, wordt gestimuleerd. Dit kan je op verschillende manieren doen:
 - Voorzie begeleiders om te helpen met het wassen, schillen en snijden van fruit of groenten. Communiceer dit ook naar de ouders.
 - Hang gezonde acties uit winkels in de buurt op aan de muur (bv. wanneer de peren in promotie staan in de plaatselijke supermarkt of fruit- en groenteboer).
 - Toon op muur of uithangbord wat gezonde en ongezonde tussendoortjes zijn. Je kan dit doen door afbeeldingen of verpakkingen van de producten in verschillende categorieën op te hangen. Doe dit samen met de kinderen om hen bewust te maken van gezonde tussendoortjes.
- **Communiceer** duidelijk met kinderen en ouders wat de afspraken zijn rond dranken en tussendoortjes. Spreek volgende zaken duidelijk af:
 - > Is er gratis water voorzien voor alle kinderen?
 - > Wat mogen de kinderen meebrengen?
 - > Welke voedingsmiddelen verdienen de voorkeur?
 - > Wanneer krijgen de kinderen tijd om tussendoortje op te eten?
 - > Wanneer mogen de kinderen drinken tijdens de opvang?
- De afspraken over dranken en tussendoortjes staan bij voorkeur eenduidig in het **reglement** van de opvang. Tracht daarnaast ook binnen de groep mondeling uit te leggen waarom die regels zijn opgesteld. Er kunnen ook mondelinge afspraken gemaakt worden binnen de groep van de opvang over de praktische invulling van een aantal regels. Bij het begin van het schooljaar kan er een infoblaadje meegegeven worden met een beknopte samenvatting van de afspraken, ook ter herinnering voor de ouders.
- Heel wat opvangvoorzieningen in Vlaanderen hebben al afspraken en regels over wat de kinderen in de opvang mogen eten en drinken. Vaak gaat het om verbodsmaatregelen met betrekking tot frisdrank en snoep. In mindere mate betreft het **stimulerende afspraken** die bijvoorbeeld het eten van fruit en groenten of het drinken van water bevorderen.

Boodschappen die enkel gebaseerd zijn op negatieve informatie (verbodsmaatregelen, sanctioneren van overtredingen, ...) roepen weerstanden op, lokken 'tegengedrag' uit en kunnen leiden tot aversies. Positieve benaderingen (stimuleren, belonen, ...) leveren meer effect op en leiden gemakkelijker tot duurzame gedragsveranderingen.

Het is niet altijd mogelijk om binnen de opvang zonder verbodsmaatregelen te werken, maar kader ze wel steeds binnen een breder kader. Door actieve communicatie en participatie in het beleid wordt er draagvlak binnen het team, de kinderen en de ouders gecreëerd.

4.4 Informeren en sensibiliseren - activiteiten

Het organiseren van acties rond gezonde en evenwichtige voeding is een goede vorm van sensibilisatie. Je kan kiezen voor eerder laagdrempelige vormen of voor uitgebreide activiteiten. Hieronder kan je enkel inspirerende ideeën vinden. Hou er rekening mee dat uitgebreide activiteiten wel een investering vragen qua tijd en mogelijk ook qua budget. Probeer minstens 1x per jaar een grotere actie te organiseren.

- **Maak samen met de kinderen een lekker en gezond tussendoortje klaar.**

Tover met weinig tijd en hulp een gezond tussendoortje op tafel waar kinderen van watertanden. Met groenten en fruit zijn veel lekkernijen te maken.

Hier kan je inspiratie en recepten vinden voor gezonde tussendoortjes:

- > www.gezonde-traktatie.nl
- > www.gezondtrakteren.nl
- > Website van Tutti Frutti: www.fruit-op-school.be
- > Facebookpagina van Tutti Frutti: www.facebook.com/fruitopschool
- > www.123aantafel.be
- > Anna eet graag fruit, Kathleen Amant
- > De snoepjes van Aisha, Elly van der Linden & Suzanne Dieren

Gebruik hiervoor bordjes en bestek dat aantrekkelijk en kleurrijk is, en aangepast aan de vaardigheden van de kinderen.



- **Organiseer leuke activiteiten rond het thema gezonde voeding:**

- > Een **fruitkraampje** waar ook de ouders van kunnen smullen die de kinderen komen afhalen. Laat de kinderen zelf het fruit klaarmaken en verkopen. Je kan dit bijvoorbeeld inplannen in een themaweek waar je voordien de ouders van op de hoogte brengt.
- > **Receptie of disco** voor de kinderen met gezonde hapjes en drankjes.
- > Samen **ontbijten**
- > **Picknicken** in de buitenlucht
- > Maak samen met de kinderen een **grote affiche** met indeling van dranken of tussendoortjes in de categorieën voorkeur, met mate en zelden. Geef de categorieën een originele naam, kleur of afbeelding. Hang de verpakkingen of afbeeldingen van de producten bij de juiste categorie.
- ...

- **Werk een volledige themaweek uit rond een bepaald thema over gezonde voeding, bijvoorbeeld:**

- > Week rond de voedingsdriehoek: laat elke dag van de week een andere laag van de voedingsdriehoek aan bod komen.
- > Waterweek: focus niet alleen op water als drank, maar je kan water ook veel ruimer aan bod laten komen: tijdens bewegingsspelletjes, knutselen rond onderwater leven, ...
- > In een themaweek rond een bepaald land of werelddeel kan je dranken en tussendoortjes uit een andere cultuur aanbieden. Het is leuk om dit te combineren met muziek uit die cultuur, dansen en tekenen. Maak er een heerlijk feest van! Zitten er binnen jouw kinderopvang kindjes van verschillende culturen, dan is het leuk om deze culturen aan bod te laten komen.

→ *Leuke ideetjes en tips kan je vinden in het boek 'Wereldeters' van Marjolijn de Vlaam.*



- **Moestuin in de opvang**

Kinderen vinden het vaak fijn om zelf groenten of kruiden te telen. Een klein gedeelte van de buitenruimte kan gemakkelijk tot een moestuintje omgebouwd worden. Het is niet alleen de ideale manier voor kinderen iets bij te leren over groenten, natuur en gezonde voeding, maar de kinderen zijn tegelijkertijd ook actief bezig met wieden, zaaien, schoffelen en spitten. Ook bij de opbouw van de moestuin kunnen de kinderen actief meehelpen en meedenken. Bovendien leren ze planmatig werken en met elkaar samenwerken. Niet het oogsten van de groenten is het belangrijkste resultaat van een moestuinactie, maar de weg ernaartoe is zeker zo waardevol.

Is de buitenruimte hiervoor niet geschikt, dan kan dit ook binnen. Enkele grote bloempotten kunnen al volstaan om bijvoorbeeld kerstomaatjes, sla, radijsjes, peterselie, ... te kweken. Is de opvang vlakbij of in de school, dan kan dit ook in samenspraak met de school georganiseerd worden.

→ *Meer informatie over het ontwikkelen van een moestuin in de opvang of schoolcontext kan je vinden bij:*

- *Vlekje in de kleutertuin van www.plattelandsklassen.be/*
- *www.landelijkegilden.be/language/nl-NL/Home/Schooltuin*
- *Op de activiteitenkalender van velt.be vind je regelmatig tuinactiviteiten om samen met de kinderen te doen.*

- **Proeven**

Door kinderen nieuwe smaken te laten ontdekken, leer je hen gezonder en gevarieerder eten. Je kan in de opvang regelmatig iets nieuws aanbieden en de kinderen daarvan laten proeven. Neem een aantal voedingsmiddelen met verschillende smaken en laat iedereen proeven. Wie kan de smaak herkennen? Ook leuk is om geblinddoekt een aantal voedingsmiddelen te proeven. Kan je raden wat je net geproefd hebt? Vond je het lekker? Waarom wel/niet?

→ *Voor jonge kinderen kan je ook gebruik maken van de Proefkampioen.*

Het project Proefkampioen bevat een proefkoffer met al het nodige materiaal om direct aan de slag te gaan. Daarnaast zijn ook eigen proefspelletjes heel leuk om de verschillende smaken te leren kennen.

Voor meer info neem contact op met het Logo van jouw regio (www.vlaamselogos.be).



4.5 Zorg en begeleiding

Soms hebben kinderen extra zorg nodig, bijvoorbeeld tijdens een zeer warme dag of bij medische problemen. Het is belangrijk dat er binnen de kinderopvang een visie wordt opgesteld rond extra zorg en begeleiding bij medische problemen.

Vraag voor of bij de start van het schooljaar aan alle ouders relevante **informatie over de medische situatie** van hun kind. Via deze correcte medische informatie kan er optimaal rekening gehouden worden met het kind. Bewaar deze informatie zorgvuldig en brief alle personeelsleden die in contact komen met het kind over de extra zorg die nodig is.

Heb je als begeleider of coördinator geen informatie over extra zorg meegekregen van de ouders maar vermoed je dat een kind toch behoefte heeft aan extra begeleiding omdat het bijvoorbeeld aan een bepaalde aandoening lijdt? Bespreek dan met de betrokken teamleden en coördinator of directie hoe je hierover met de ouders zal communiceren (en eventueel doorverwijzen naar arts of het CLB). Rechtstreekse communicatie tijdens een contactmoment is zeker aan te raden voor een dergelijke vraag naar informatie aan de ouders.

Enkele voorbeelden van extra zorg:

- **Warmte:**

Tijdens warme periodes is het aangewezen om de kinderen meer aan te moedigen om te drinken. Geef hen beter vaker kleinere hoeveelheden dan grote hoeveelheden in één keer. Wacht niet tot kinderen zelf zeggen dat ze dorst hebben of vragen om te drinken. Hun dorstgevoel is nog niet zo goed ontwikkeld, dus neem zelf het initiatief om hen regelmatig te laten drinken. Kinderen krijgen bij voorkeur plat water.

- **Overgewicht:**

Overgewicht is geen ziekte, maar je kan als kinderopvang wel al meewerken aan de preventie van overgewicht. Zorg dat de consumptie van drank en tussendoortjes volgens de afspraken verloopt, en tracht hen positief te motiveren om gezond te eten. Meer informatie kan je vinden in deel 3 'Actief toezicht'.

- **Medische problemen:**

De opvang kan ook te maken krijgen met kinderen met voedingsgerelateerde problemen (bv. koemelkeiwitallergie, glutenintolerantie, lactose-intolerantie, ...) of medische aandoeningen (bv. diabetes type 1, astma, ADHD, dyslexie, ...). In alle gevallen zijn een goede communicatie met het kind en de ouders (en eventueel met CLB) noodzakelijk.

Voor meer info over allergieën kan je ook terecht op de website www.allergieopschool.be.

4.6 Samenvatting

- Water is de beste keuze! Zorg er voor dat de kinderen voortdurend vrij kunnen drinken.
- Leidingwater is van goede kwaliteit en veel goedkoper.
- Chocolademelk en fruitsap bevatten veel suiker en energie, dus wordt beter niet dagelijks aangeboden.
- Kunstmatige zoetstoffen (light-frisdranken) en cafeïne zijn niet geschikt voor jonge kinderen.
- Wat zijn gezonde tussendoortjes? Kies voor vers fruit, rauwkost, een belegd boterhammetje of een ongezoet melkproduct.
- Kies je toch voor een koek, kies dan bewust. Elke koek is anders dus lees zeker de etiket.
- Handjes wassen voor en na het eten!
- Communiceer duidelijk met kinderen en ouders wat de afspraken rond dranken en tussendoortjes zijn.
- Ook rond gezonde voeding kunnen er leuke activiteiten georganiseerd worden: moestuin in de opvang, samen proeven, samen koken, fruitkraampje, gezonde receptie, picknicken, themaweken, ...
- Biedt extra zorg voor kinderen met overgewicht of medische problemen.





5 COMMUNICATIE MET OUDERS

DEEL 5: COMMUNICATIE MET OUDERS

Wie dagelijks met kinderen werkt, heeft ook te maken met degenen die achter het kind staan: de ouders. Een goed contact met ouders vormt een meerwaarde voor iedereen. Als het gaat om gezonde leefstijl bij kinderen, dan hebben ouders, school en kinderopvang een gedeelde taak. Door samen te werken met ouders kan je samen een gemeenschappelijke visie ontwikkelen over de rol van volwassenen en gezonde voeding. Daarnaast kunnen ouders zich gesteund voelen voor hun aanpak thuis door de initiatieven binnen de Actieve Kinderopvang.

Wil je dat je project rond Actieve Kinderopvang een succes wordt, dan is inzetten op communicatie met en betrokkenheid van de ouders een belangrijke succesfactor. Activiteiten binnen Actieve Kinderopvang en de opvoeding thuis kunnen elkaar vooral versterken. Het gezin blijkt immers een belangrijke omgeving waar kinderen een gezonde leefstijl ontwikkelen¹⁴. In het gezin wordt gezond gedrag aangeleerd en onderhouden. Kinderen leren binnen hun gezin de belangrijke strategieën in de omgang met hun omgeving, waaronder ook gezondheidsgerelateerde gewoontes¹⁵.

Bovendien wil je als kinderopvang ook inspelen op de wensen en de behoeften van de ouder die zijn/haar kind aan je toevertrouwt. Ouders hebben ook duidelijke verwachtingen over een kwalitatieve invulling van de opvang.

Dit deel helpt je verder om op een optimale manier te communiceren met ouders. Nog extra ondersteuning nodig? Kijk in bijlage 4 en 5 voor meer informatie.

5.1 Ouderparticipatie in de kinderopvang: het zit in kleine dingen

Ouderparticipatie over thema's heen (in de breedte):

Ouderparticipatie gaat ruim en beperkt zich niet tot de thema's beweging, lang stilzitten beperken en gezonde voeding. Je beleid en activiteiten in het kader van een gezonde en actieve opvang kan één van de kernpunten zijn die je in je contacten met ouders aan bod wil laten komen.

Ouderparticipatie in al zijn vormen (in de diepte):

Ouderparticipatie is een ruim begrip. Ouders zijn op één of andere manier altijd betrokken bij hun kind en de opvang van hun kind en hebben op die manier een aandeel in de werking van de organisatie.

Niet alle ouders willen of kunnen die inbreng op dezelfde manier waarmaken. Voor de ene ouder betekent dit dat hij/zij vanuit de betrokkenheid op zijn of haar kind wil geïnformeerd worden over het reilen en zeilen in de opvang en hoe het zijn/haar kind daar vergaat. Een andere ouder ziet het engagement eerder in de praktische ondersteuning van de kinderopvang, deelname aan activiteiten of inspraak in (een deel van) de dagelijkse werking.

Wederzijdse dialoog als basis

Met een gezonde mix van groepsgerichte en individuele, informele en geplande contactmomenten tussen ouders en de kinderopvang, probeer je elke ouder vanuit zijn eigenheid en persoonlijke behoefte aan overleg en samenwerking aan te spreken en te waarderen. Met een uitnodigende houding op al deze momenten, probeer je te zorgen dat elke ouder zich welkom voelt in de opvang en weet dat hij op elk moment een gesprek kan aangaan.

Thema's als voeding, beweging en lang stilzitten kunnen in al die contactmomenten een plaats krijgen. Zo kan je ouders tijdens informele momenten laten mee 'proeven' en ervaren welke gezonde gewoontes de kinderen in de kinderopvang mee pikken en hierover ideeën uitwisselen. Tijdens een individueel gesprek met een ouder of op een ouderavond kan explicieter over de thema's in dialoog gegaan worden.

Hoe je in elk van de initiatieven die de kinderopvang neemt in de samenwerking met de ouders beweging, lang stilzitten (inclusief schermtijd in de kinderopvang) en gezonde voeding onder de aandacht kunnen brengen, lees je verder in punt 4: Ouders bereiken met je gezonde boodschap.

14. Remy, 2001

15. Soubhi en Potvin, 2000. Novilla, 2006

5.2 Omgaan met vragen van ouders

Zowel spontane als formele contactmomenten tussen kinderopvang en ouders zijn belangrijk voor het opbouwen van een vertrouwensband. Ouders voelen zo aan dat ze ook met vragen of bepaalde problemen bij je terecht kunnen. Ouders en kinderopvang zijn partners in de opvoeding en hebben beiden een eigen expertise in de opvoeding van kinderen en kunnen ervaringen bij mekaar opdoen.

Als gezonde leefstijl belangrijk is als punt van je beleid, dan mogen ouders ook verwachten dat de begeleiders daarover iets zinvol kunnen vertellen, eventueel ook naar de specifieke situatie van een kind, een ouder of een gezin. Heel wat van de basisprincipes van het actief toezicht in de opvang (zie deel 2) kunnen makkelijk vertaald worden naar de thuissituatie. Ook ouders stimuleren hun kind liefst op een positieve manier tot meer bewegen, minder zitten en gezond eten.



→ *Meer tips over gezond opvoeden in de thuisomgeving lees je in punt 6 of op www.gezondopvoeden.be.*

Wanneer ouders je over een bepaald probleem aanspreken, is het vooral belangrijk aan te voelen waaraan ouders vooral behoefte hebben.

- Willen ze hun mening kwijt over de aanpak in de opvang, bv. rond het spelaanbod?
- Willen ze meer informatie over de werking van de opvang, bv. het beleid rond gezond tussendoortjes?
- Willen ze zomaar even praten, bv. over hoe het is om na een lange werkdag nog de tijd te vinden voor voldoende beweging?
- Willen ze hun hart eens luchten en rekenen ze op een luisterend oor, bv. wanneer ze 's ochtends te laat zijn omdat dochterlief te lang treuzelde en eigenlijk enkel brood met choco wou?
- Willen ze meer informatie over hun kind zelf, bv. of het in de opvang fruit eet?
- Willen ze tips en advies bij bepaalde problemen of bezorgdheden, bv. omdat hun kind thuis veel tv kijkt?

...

Vraaggericht werken en goed luisteren naar de behoeften en verwachtingen van de ouders kan voorkomen dat goedbedoelde adviezen in de wind geslagen worden of dat je advies geeft dat helemaal niet aansluit bij de gezinssituatie. Met de juiste vragen en goed luisteren kom je vaak snel te weten wat de ouder van je verwacht. Wil hij of zij vooral een luisterend oor, of zit er ook een vraag naar tips en advies achter de verzuchting schuil.

Vertrekken van en aansluiten bij de deskundigheid en de ervaringen van de ouder, zijn cruciaal om in dialoog tussen ouder en kinderopvang samen oplossingen te bedenken. Concreet kan dit onder andere ook vorm krijgen in je taalgebruik naar ouders. Wil je ouders motiveren om het thuis eens anders aan te pakken, stel het advies dan voor als mogelijke opties, niet als absolute oplossing. Ouders kunnen dan zelf kiezen welke tips haalbaar zijn binnen hun eigen gezinssituatie en of ze dit thuis willen uitproberen. Woorden als 'misschien, kunnen, proberen' zijn vrijblijven-der en empathischer dan 'zouden' of 'moeten'.

5.3 Samenwerken met ouders: verschillende doelen

Samenwerken en contact maken met ouders in functie van een gezondheidsbeleid in de kinderopvang kan verschillende functies of doelen hebben. We zetten ze even op een rijtje.

Informatie uitwisselen

Ouders betrekken bij de opvang kan betekenen dat je hen informeert over waar je als kinderopvang voor staat en welke aanpak je belangrijk vindt voor de algemene ontwikkeling en ontplooiing van de kinderen.

Aandacht voor gezonde leefstijl maakt deel uit van je visie, waarmee je je misschien wel onderscheidt. Het is belangrijk om je visie hierover uit te dragen naar de ouders door hierover met ouders in gesprek te gaan en hen te informeren. Belangrijk is om hierin consequent te zijn in je communicatie: wat je zegt en doet moet overeenkomen met je uitstraling en je gedrag.

Bijvoorbeeld: Je informeert hen niet alleen over de reden waarom jullie speciaal aandacht geven aan het stimuleren van een gezonde leefstijl bij de kinderen binnen de Actieve Kinderopvang, maar vertelt hen ook hoe jullie daar als begeleiders in de opvang ook toe kunnen bijdragen door bijvoorbeeld het gezonde voorbeeld te zijn.

Informeren is tweerichtingsverkeer. Luister ook naar wat ouders te vertellen hebben. Wat is hun visie over gezonde leefstijl en de rol van de opvang daarin? Welke gewoontes hebben ze thuis?

Bijvoorbeeld: Een ouder heeft informatie over een project gevonden en komt hiermee naar jullie toe. Neem voldoende tijd om dit eens rustig te bekijken en koppel ook terug wat je er wel of niet mee zal doen en waarom.

Informeren is ook de juiste gezondheidsboodschap uitdragen. Gebruik alle kansen om informatie rond gezonde leefstijl aan ouders over te brengen. Gebruik bijvoorbeeld overal waar ouders komen, op je infobord, maar ook bijvoorbeeld op opendeurmomenten of oudermomenten (zie verder), de afbeeldingen en affiches van Actieve Kinderopvang, de voedings- en bewegingsdriehoek en/of Gezond Opvoeden.

→ Zie materialen in bijlage 4 of op de webwinkel van Vlaams Instituut Gezond Leven (www.gezondleven.be)

Ontmoeting en interactie

Bepaalde activiteiten kunnen ontmoeting en interactie tussen ouders onderling en tussen ouders en de begeleiders stimuleren. Activiteiten in het kader van een gezondheidsbeleid rond beweging, lang stilzitten en gezonde voeding in de opvang lenen zich net goed om van die ontmoetingsmomenten gezellige, laagdrempelige ontmoetingen te maken met een gezond tintje. Je kan de momenten gebruiken om concreet te 'tonen' hoe je de aspecten van een gezonde leefstijl in de praktijk brengt.

Bijvoorbeeld:

- door ouders een drankje of gezond hapje aan te bieden dat de kinderen gemaakt hebben (zie verder) blijven ze soms even wat langer in de opvang en raken ze aan de praat met andere ouders.
- door ouders bij het afhalen even te laten meedoen met de bewegingsactiviteiten van de kinderen.

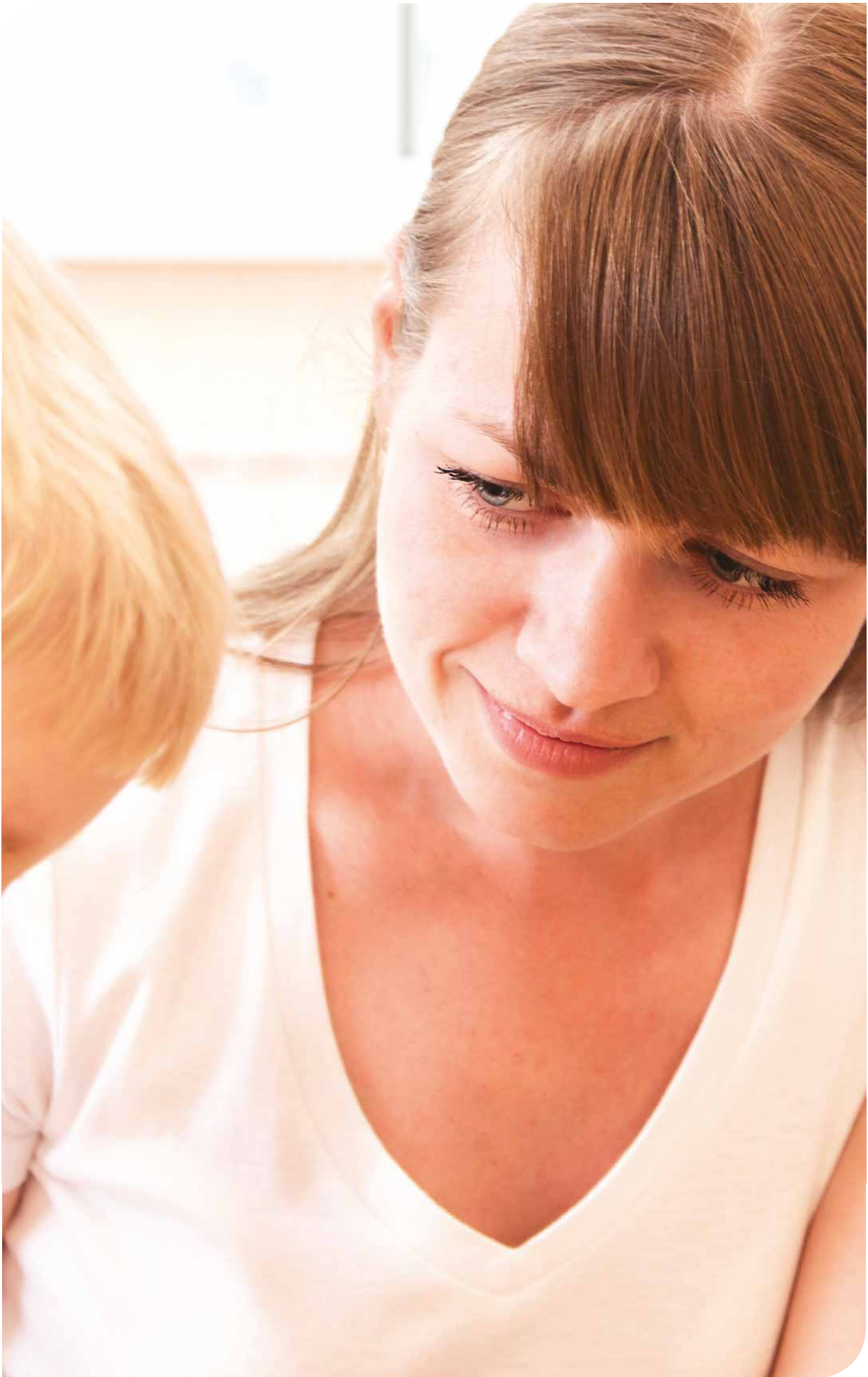
Vanuit de kinderopvang kan je zo ontmoetingskansen tussen ouders creëren en kunnen ouders onderling ervaringen uitwisselen. Ouders leren zo ook van mekaar.

Ouders kunnen ook zelf een bijdrage leveren aan deze ontmoetingsmomenten als ze dat willen. Sommige ouders vinden het fijn om zelf te komen helpen of een activiteit te begeleiden.

Bijvoorbeeld:

- Een mama komt helpen om samen met de kinderen gezonde fruithapjes te maken.
- Enkele ouders helpen de kinderen tijdens een opendeurmoment of een ouderavond op weg met de actieve spelfiches.

In een informele sfeer geraken ouders zo met mekaar in contact.



Praktische en emotionele steun

De kinderopvang kan ook een ondersteunende, sociale functie hebben voor heel wat ouders en kinderen. Ouders kunnen die momenten dat ze zelf de zorg voor hun kind niet kunnen opnemen, bijvoorbeeld omdat ze nog werken of een opleiding volgen, rekenen op kwalitatieve opvang. Dat kan ook inhouden dat kinderen activiteiten aangeboden krijgen en ervaringen kunnen opdoen waar thuis op een bepaald moment om welke reden ook (beperkte tijd, middelen, sociaal netwerk, toegang, ...) minder kans toe is.

Bijvoorbeeld: In sommige gezinnen is het moeilijk om dagelijks voldoende beweging, al dan niet via een georganiseerd aanbod, in te bouwen. Een Actieve Kinderopvang die oog heeft voor voldoende beweging voor alle kinderen kan de druk die ouders hierbij ervaren een beetje wegnemen. Kinderen krijgen er na de school immers de kans om actief en gezond bezig te zijn.

Omgekeerd kan de praktische hulp van ouders ook heel wat betekenen voor de opvang.

Bijvoorbeeld: Een paar handige ouders knutselen een aantal speeltuigen voor de kinderopvang in mekaar waardoor kinderen weer een nieuwe uitdaging hebben om actief te ontdekken.

Maar ook emotionele steun zoeken ouders misschien wel eens bij de begeleiders van de kinderopvang, bijvoorbeeld naar aanleiding van een concrete situatie.

Bijvoorbeeld: Na een hectische ochtendspits thuis, komt een ouder opgejaagd in de opvang aan en is de begeleider de eerste bij wie hij even kan ventileren. Je kan met een luisterend oor al heel veel betekenen op zo een moment.

Tips op vraag van een ouder

Ouders zullen ook rechtstreeks of onrechtstreeks wel eens met een (opvoedings)vraag bij je aankloppen.

Bijvoorbeeld: Denk maar aan de ouder die na het drukke ochtendmoment verzucht dat zijn of haar dochter het elke morgen zo lastig maakt doordat ze niet wil ontbijten.

Als kinderopvanginitiatief is het zeker niet de bedoeling om lange adviesgesprekken te voeren. In dat geval kan je doorverwijzen (zie verder). Anderzijds kan door gericht luisteren en soms enkele eenvoudige tips, de ouder met nieuwe inspiratie naar huis om de situatie anders aan te pakken.

Vroegtijdig signaleren en doorverwijzen

Heb je het gevoel dat ouders meer ondersteuning nodig hebben dan jij hen vanuit de opvang kan bieden, of de vragen sluiten in aard en/of ernst niet aan bij je deskundigheid, dan verwijst je best door.

Het kan handig zijn dat je andere vormen van opvoedingsondersteuning (bv een opvoedingswinkel) in je regio kent. Je kan hiervoor de [databank van Expoo](http://www.expoo.be/werkveldOO), het Vlaams Expertisecentrum Opvoedingsondersteuning raadplegen. (<http://www.expoo.be/werkveldOO>)

Ook doorverwijzen naar online (websites) of geschreven (folders) opvoedingsadvies kan ouders weer op weg helpen. In bijlage 4 vind je een aanbod aan websites en folders rond opvoeden en gezondheidsthema's voor ouders. Haal wat promotiemateriaal voor de websites en interessante folders in huis zodat je dit aan ouders kan meegeven op moment dat ze hier nood aan hebben.

Bijvoorbeeld: Tijdens een oudermoment spreekt een ouder je aan over zijn zoon, die ondanks herhaaldelijke afspraken, te vaak de tv kiest als tijdverdrijf na school. Hij vraagt je nog meer tips, maar blijkt alles wat je aanreikt al uitgeprobeerd te hebben. Je kan de vader, indien hij dat wenst, doorverwijzen naar www.gezondopvoeden.be of bijvoorbeeld een opvoedingswinkel in de buurt waar ze samen de situatie uitgebreider kunnen verkennen en ondersteunen.

5.4 Ouders effectief bereiken met je ‘gezonde’ boodschap: Concrete acties

In wat nu volgt bieden we een aantal voorbeelden aan van hoe je de gezonde boodschap een plaats kan geven in alle **middelen en acties** die je als kinderopvang al gebruikt of kan gebruiken om de communicatie en het contact met de ouders te vergroten.

Als kinderopvang kan je zelf bepalen welke zaken je kan en wil aanpakken en welke activiteiten of acties je wil organiseren. Weet natuurlijk ook dat je niet alles ineens moet doen. Stap voor stap werken geeft je de tijd om zaken uit te proberen, te ontdekken wat aanslaat bij welke ouders en te zoeken naar aanvullingen of veranderingen om (nog) meer ouders te bereiken.

Website-folder-nieuwsbrief // Informeren

Wanneer ouders kennismaken met de opvang gebeurt dat vaak nog voor ze persoonlijk contact met je nemen. Ouders die op zoek gaan naar de gepaste school voor hun kind, gaan ook vaak de opvangmogelijkheden na. Als je een folder of website hebt, dan kan je werking rond gezondheid hierin een belangrijke plaats krijgen. Actieve kinderopvang of het kiezen voor een gezonde leefstijl voor de kinderen maakt immers deel uit van je visie. Zorg dat dit zichtbaar is op bijvoorbeeld de website, folder, sociale media of nieuwsbrief.

Voorbeelden website:

- Je kan voor je website kiezen voor een apart luik over Actieve Kinderopvang of gezondheid.
- Je kan ook zorgen dat het geheel van je website de Actieve Kinderopvang-boodschap uitstraalt met foto's van kinderen en begeleiders samen in actie, fruitmoment, agenda en activiteiten ...
- Verwijs ouders via je website door naar www.gezondopvoeden.be, een website voor ouders die hun kinderen gezond willen opvoeden. Dit kan je door het logo en de link op je website te plaatsen.

Voorbeelden folder:

- Voor een folder kan je kiezen voor de voorbeeldfolder van Actieve kinderopvang. Zie www.actievekinderopvang.be.
- Heb je al een algemene folder, dan kan je het thema gezonde leefstijl hierin integreren.

Voorbeelden nieuwsbrief:

- Ook in een nieuwsbrief kan het thema Actieve Kinderopvang uitdrukkelijk aan bod komen. Maak er een vast item van waarin je bijvoorbeeld vertelt over activiteiten die rond gezondheid gebeuren in de voorbije periode, wat er gepland staat op de agenda, geef een tip mee, plaats eens een foto, ...

Wekelijks een gezonde tip // Informeren

Op de website van Actieve kinderopvang (www.actievekinderopvang.be) kan je 52 leuke tips vinden over beweging, lang stilzitten, gezonde dranken en tussendoortjes. Deze tips zijn gericht naar ouders. Je kan ze wekelijks meegeven via een leuk infobriefje, ophangen in de opvang, meedelen op de website of nieuwsbrief, ... Ze zijn ook ter beschikking in Word versie zodat je ze zelf kan aanpassen op maat. Er staat ook een template op waar de tips kunnen ingevoegd worden.

Opendeur-momenten // Informeren - Ontmoeten

Organiseer je soms een opendeurdag op school of in de opvang? Dat is een mooie ontmoetingsgelegenheid om de boodschap van je Actieve Kinderopvang uit te dragen. Zorg dat op momenten dat (nieuwe) ouders de kinderopvang bezoeken, de thema's beweging, beperken van lang stilzitten en gezonde voeding voldoende aan bod komen. Doe dit niet alleen in de presentatie of uitleg die je geeft, maar zorg bijvoorbeeld ook tijdens een rondleiding dat het duidelijk is waarvoor jullie opvang staat.

Bijvoorbeeld:

- Hang de affiches van Actieve Kinderopvang, de voedings- en bewegingsdriehoek of Gezond opvoeden op goed zichtbare plaatsen. De affiches van Actieve Kinderopvang staan afgebeeld in bijlage 19.
- Zorg dat op dergelijke 'kijkmomenten' het spelmateriaal en de actieve spel fiches waarover jullie beschikken voorhanden is, laat kinderen en ouders uitproberen, presenteer een gezond hapje en drankje.

Kortom, maak van je opendeurdag geen passief luistermoment voor de ouders, maar een actieve beleving van wat het betekent om als kind naar jullie Actieve Kinderopvang te komen.



Inschrijvingen en intake // Informeren - Ontmoeten

Wanneer kinderen zich inschrijven in de school en/of voor de kinderopvang, dan is er in de meeste gevallen een intake-moment. Ook dit moment kan je aangrijpen om de visie rond Actieve Kinderopvang (nog eens) toe te lichten.

Je kan vertellen aan de ouders wat het zal betekenen voor je kind om naar jouw Actieve Kinderopvang te komen. Kader de visie naast andere zaken waar jullie belang aan hechten. Leg de ouders uit dat jullie beweging en minder lang stilzitten bij kinderen zo veel mogelijk spontaan aanmoedigen. Sta open voor de vragen en bedenkingen die ouders eventueel hebben. Ouders zullen bijvoorbeeld ook vragen hebben rond het maken van huiswerk in de opvang. Leg uit hoe jullie aan beide punten aandacht geven, bv eerst even spelen en ontspannen, dan (deels staand) huiswerk maken.

→ Zie ook deel over tijdsindeling op p 45.

Bijvoorbeeld: Nodig ouders uit om binnen te komen in de opvang, zodat ze de kinderen in actie kunnen zien. Zo voelen ouders zich uitgenodigd om even in de opvang te blijven, en hebben de kinderen de tijd om hun activiteit af te ronden.

Toon- en doemomenten // Informeren - Ontmoeten

Eens de kinderen zijn ingeschreven en al of niet dagelijks naar de opvang komen, komen ook ouders regelmatig over de vloer in de opvang.

Wanneer kinderen worden opgehaald op de opvang, heb je meestal het voordeel in vergelijking met de school, dat ouders effectief 'binnen' komen (op de buitenruimte of je lokalen) en niet aan de uitgang de kinderen opwachten. Laat ouders voelen dat ze altijd welkom zijn op de kinderopvang.

Van deze, weliswaar korte, breng- en afhaalmomenten kan je gebruik maken om aan ouders te laten zien wat de kinderen allemaal doen in de opvang en op welke manier ze actief en gezond bezig zijn.

Gebruik je foto- en infomuur voor je gezonde boodschap

Je **info-bord** op een goed zichtbare en centrale plaats informeert ouders over wat jullie in de opvang doen. Maak wat plaatst vrij voor de affiches van Actieve Kinderopvang, de voedings- en bewegingsdriehoek en/of Gezond Opvoeden. De affiches van Actieve Kinderopvang staan afgebeeld in bijlage 19.

Foto's spreken ouders doorgaans het meeste aan. Gebruik deze foto's in de gesprekken met ouders. Misschien kunnen jullie wel werken met een **digitale fotokader**.

Op het bord kan je ook speciale gezonde activiteiten aankondigen of praktische informatie meedelen.

Bijvoorbeeld dat kinderen de dag nadien best makkelijke (reserve-)kleden aandoen, want dat jullie balspelen organiseren.

Of kondig een proeverijtje van lekkere, gezonde hapjes die de kinderen maken aan, zodat ouders wat meer tijd kunnen voorzien om even in de opvang te blijven voor een gezellig moment.

Vraag naar de mening van de ouders

Voorzie een postbus waar ouders ideeën en vragen kunnen posten. Niet iedereen kan of wil de begeleider persoonlijk aanspreken. De bus geeft ouders een extra gelegenheid om hun mening te geven over gezondheidsgerichte activiteiten.

Wil je hun mening vragen over een bepaalde activiteit of afspraak, dan kan je ook een ouderenquête organiseren. Wil je dit ludiek maken, dan kan je een stembokje bouwen in de opvang waar ouders de enquête kunnen invullen.

Laat zien wat de kinderen doen

Ouders zijn trots op hun kinderen en vinden het fijn om te zien wat ze doen doorheen de dag. Toonmomenten zijn een laagdrempelige manier om ouders te bereiken. Door de koppeling te maken met de bezigheden van hun eigen kind, zijn ouders soms ook makkelijker te bereiken voor een inhoudelijke boodschap.

Bijvoorbeeld:

- *Gezonde knabbels: maak af en toe een minireceptie met bijvoorbeeld fruitbrochettes of andere gezonde vieruurtjes die de kinderen gemaakt hebben. Indien relevant kan je zorgen dat je het receptje of de werkwijze mee kan geven naar huis.*
- *Moedig de kinderen aan om hun ouders te laten zien waarmee ze bezig zijn. Hebben ze bijvoorbeeld aan de statafels geknutseld met kosteloos materiaal om daar nadien een spel mee te spelen, nodig de ouders dan uit om bijvoorbeeld even de 'actief spelfiche' te bekijken en te zien hoe zijn/haar kind hier enthousiast mee aan de slag gaat.*

Samen doen

Sommige ouders voelen zich helemaal welkom in de opvang als ze merken dat ze er ook even tijd kunnen en mogen doorbrengen als ze hun kind komen ophalen.

Sommige activiteiten die je opzet vanuit een actieve opvang lenen zich daar erg goed voor. Activiteiten organiseren waar ouders en kinderen samen dingen kunnen doen, spreekt vaak aan. Het is praktisch en daardoor minder beleidend. Ook als ouders zien dat je als begeleider mee doet met de kinderen, is de drempel minder groot. Nodig ouders uit om even te participeren. Een kind dat enthousiast is over de activiteit zal dat soms ook zelf spontaan doen.

Bijvoorbeeld:

- *De kinderen zijn bezig met de actieve spelfiches. Nodig de ouders uit of laat de kinderen hun ouders uitnodigen om even mee te kijken en te doen. Ouders doen met de fiches misschien ideeën op om thuis ook eens een spel aan te bieden of te herhalen.*
- *Kinderen hebben een parcours gemaakt van de ingang tot de boekentassen. Nodig de ouders uit om het parcours samen met het kind af te leggen op zoek naar de boekentas. Of moedig de kinderen aan om hun ouders mee op sleeptouw te nemen.*

Je kan deze doemomenten ook enkele keren per jaar wat groter zien. Kondig dit tijdig aan, zodat ouders er wat meer tijd voor kunnen uittrekken.

Bijvoorbeeld:

- *Organiseer een kookworkshop over gezonde traktaties/tussendoortjes.*
- *Organiseer een bewegingsactiviteit (dans, voetbalwedstrijd, ...) voor ouders en kinderen samen.*
- *Nodig sportverenigingen uit om laagdrempelige initiaties te verzorgen op maat van kinderen en ouders om kennis te leren maken met nieuwe verenigingen en/of recreatieve sporten.*
- *Samen knutselen aan de statafels.*

Korte overdrachtgesprekjes // Informeren - Ontmoeten Adviseren - Doorverwijzen

Hoewel soms kort, kunnen de breng- en haalmomenten ook cruciale contactmomenten zijn voor een gesprekje met de ouders. Dergelijke gesprekjes helpen bouwen aan vertrouwen van de ouders naar de kinderopvang en het geven van een goed gevoel. Ze kunnen af en toe aangewend worden om de ouder te informeren over het algemene reilen en zeilen in de opvang. Maar de ouder moet ook voelen dat hij met persoonlijke vragen of zijn of haar eigen kind bij jou terecht kan.

Via deze dialoog krijg je meer betrokkenheid van de ouders. Je hoeft niet elke dag met elke ouder lange gesprekken te houden. Niet alle ouders willen dat ook. Met een uitnodigende houding kan je wel het verschil maken.

- Wees duidelijk aanwezig door de ouder aan te kijken, te knikken of goede dag te zeggen.
- Ga de ouder tegemoet door kort te vragen hoe het gaat.
- Vertel af en toe zelf iets over wat het kind graag doet in de opvang.

Bijvoorbeeld:

- *Vertel dat het kind altijd zo veel plezier beleeft wanneer er gedanst wordt in de opvang en speel kort in op de reactie van de ouder die bevestigt dat dit thuis ook zo is, of die verzucht dat zijn of haar kind thuis enkel nog voor de tv te vinden is.*
- *Geef het kind in het bijzijn van de ouder een compliment over het proeven van het stuk fruit dat hij of zij eigenlijk niet zo lekker vond. Wacht ook hier de reactie af van de ouder om er eventueel verder over in gesprek te gaan.*
- *Geef in het bijzijn van de ouder een pluim aan het kind voor het gebruik van de actieve speelfiches in plaats van tv te kijken of games te spelen.*

Door zelf aandacht te besteden aan deze korte contactmomentjes, voelt de ouder ook dat hij of zij met vragen en/of bedenkingen bij jou terecht kan.

Het kan ook zijn dat ouders nood hebben aan meer ondersteuning en dat je de vragen niet in deze korte gesprekjes kan beantwoorden. Bekijk dan of je hen zelf kan uitnodigen om op een rustiger moment eens wat langer door te praten. Wanneer je het gevoel hebt dat de vragen in ernst of aard jouw deskundigheid overstijgen, dan kan een gerichte doorverwijzing ouders ook verder helpen (zie punt 3, doorverwijzen).

Oudermomenten // Informeren - Ontmoeten Adviseren - Doorverwijzen

Naast de eerder korte contactmomenten binnen het dagelijks functioneren van de kinderopvang, kiezen jullie er misschien af en toe voor om ouders voor een oudermoment uit te nodigen. Ook hier zijn nog eerder informele als formele bijeenkomsten mogelijk.

Informele oudermomenten

Een sinterklaasfeestje, een ontbijt, een knutselavond, een maandelijks oudercafé: op deze informele bijeenkomsten kunnen ouders en begeleiders elkaar op een andere manier ontmoeten en beter leren kennen. Ouders zien er andere ouders, vertellen over hun kinderen, praten over de opvang en over opvoeden. Gezonde leefstijl komen vast en zeker aan bod.

Infoavond

Organiseren jullie af en toe een formele ouderavond, dan kunnen de thema's voeding en beweging ook eens het centrale thema zijn.

Je kan ervoor kiezen om ouders uit te nodigen om een infoavond bij te wonen rond het thema opvoeden en gezonde leefstijl. Het kan zinvol zijn om de organisatie van zo een avond te delen met andere lokale partners zoals de school, Kind en Gezin, CLB, OCMW, Basiseducatie, Opvoedingswinkel, ... Via het Huis van het Kind in je regio, het Lokaal Overleg Kinderopvang en/of het Lokaal Overleg Opvoedingsondersteuning kan je de noden, verwachtingen, mogelijkheden in je regio verkennen.

Vlaams Instituut Gezond Leven ontwikkelde een vorming voor ouders 'Gezond opgroeien: gezonde voeding en beweging bij kinderen' die lokaal door diëtisten gegeven wordt. Voor meer info contacteer je best het Logo in je buurt (www.vlaamselogos.be).

Gezonde leefstijl op je oudermomenten

Elk oudermoment is sowieso de uitgelezen kans om de principes van een gezonde leefstijl in de praktijk te voeren.

Bijvoorbeeld:

- *Voorzie een receptie met minder stoelen (staand gezellig babbelen), gezonde drankjes en versnaperingen.*
- *Maak een infoavond niet te statisch waarbij iedereen een ganse avond op een stoel zit, maar zorg voor wat dynamiek met stellingenopdrachten, doe-opdrachten, groepsoefeningen, ... waarvoor ouders af en toe moeten rechtstaan, rondlopen, ...*
- *Informele momenten en feestjes breng je in beweging door spelletjes met ouders en kinderen, een wandeling, ...*

Opmerking:

- Het is onmogelijk om oudermomenten zodanig te organiseren dat alle ouders aanwezig kunnen zijn, maar hou bij de organisatie ervan rekening met de agenda's van zo veel mogelijk ouders. Een werkende ouder kan moeilijker overdag, een alleenstaande ouder kan misschien 's avonds nog moeilijker de deur uit bij gebrek aan een oppas.
- Voorzie tijdens de activiteit een opvanghoekje voor ouders die hun kinderen (moeten) meebrengen.
- Je wil liefst zo veel mogelijk ouders bereiken als je een activiteit organiseert. Het helpt als je ouders op verschillende manieren uitnodigt: met een briefje, een poster op het infobord, een mail, mondeling aanspreken, ...

5.5 Alle ouders bereiken?

Als het je doel is om werkelijk alle ouders te bereiken, dan word je wellicht snel teleurgesteld. Niet alle ouders kunnen of willen op dezelfde, intense manier betrokken worden bij de buitenschoolse opvang, wat trouwens niet wil zeggen dat ze niet zouden betrokken zijn bij (de gezonde opvoeding van) hun kind. Bespreek bij de eerste kennismakingen en de intake de verwachtingen hierover met de ouders.

Betrokkenheid van zoveel mogelijk ouders bereik je door te zoeken naar een interessante mix van bovenbeschreven acties en activiteiten. Vaak ervaar je door proberen, door vallen en opstaan, wat aanslaat bij welke ouders.

Gebruik een aansprekende, uitnodigende insteek

Spreek de ouders altijd uitnodigend aan. Vertrek met een positieve insteek en ga ervan uit dat elke ouder steeds het beste met zijn of haar kind voor heeft. Wat je ook doet of organiseert, ouders moeten voelen dat de deur op elk moment open staat en dat er ook naar hen geluisterd wordt.

Straal een Actieve Kinderopvang uit

Hoe je de informatie, tips en visie rond Actieve kinderopvang ook overbrengt, de boodschap komt het meest geloofwaardig over als je ook zelf zegt wat je doet. Je bent niet alleen een voorbeeld voor de kinderen (pijler binnen actief toezicht), maar ook voor de ouders.

Het komt veel overtuigender over als ouders informatie mee krijgen over hoe belangrijk jullie een gezond leefstijl vinden, als ze ook regelmatig (dagelijks) zien dat de begeleiders dit ook zelf uitdragen.

Ouders kunnen zich door jullie laten inspireren hoe ze ook thuis hun kinderen tot meer activiteit en beweging en een gezondere leefstijl kunnen stimuleren. Het principe van actief toezicht zijn ook de basis voor een gezonde opvoeding thuis.

→ *Zie ook deel 2 van deze handleiding.*

Betrek ouders bij de werving

Sommige ouders voelen zich meer aangesproken door andere ouders dan door de begeleiders. Wil je bepaalde ouders meer bereiken, bekijk dan eens of er ouders zijn die je mee kan betrekken bij de organisatie van een activiteit. De ene ouder trekt zo de andere misschien mee over de brug om eens naar een oudermoment te komen.



5.6 Wat wil je ouders vertellen over gezonde leefstijl in je Actieve Kinderopvang?

Wat is Actieve Kinderopvang?

Net zoals je in je eigen team een draagvlak moet creëren voor voldoende beweging, beperken van lang stilzitten en aanbieden van gezonde voeding, zal je dat ook moeten doen bij de ouders. Als je echt voor een Actieve Kinderopvang wil gaan, dan zal dat een deel van de visie van je kinderopvangorganisatie gaan uitmaken. Zoals in deel 1 beschreven kan dat uiteraard stap voor stap evolueren.

Actieve Kinderopvang kan één van de specifieke troeven van je kinderopvang worden, waarmee je je onderscheidt. Een duidelijke en transparante communicatie naar de ouders over het hoe en waarom is dan ook een noodzaak.

→ Zie punt 4 voor concrete acties

Wat kan de rol van de ouder zijn in een gezonde opvoeding?

Als opvanginitiatief ben je uiteraard niet als enige verantwoordelijk voor het meegeven van gezonde leefgewoontes aan kinderen. Ook ouders en het thuismilieu hebben een grote invloed op de gezonde leefstijl van hun kroost. Ouders durven hier wel eens aan twijfelen omdat de invloed van vriendjes, reclame of een bepaalde fase in de ontwikkeling van hun kind, hun goed bedoelde pogingen om hun kind gezond op te voeden lijken tegen te werken.

Bijvoorbeeld: Ouders worden wel eens onzeker wanneer hun kind dat altijd vlot at plots kieskeurig wordt. De informatie dit deel uitmaakt van een normale ontwikkeling, dat je hier best niet te veel aandacht aan schenkt maar ook gevarieerde voeding kan blijven aanbieden kan ouders al geruststellen.



Een Actieve Kinderopvang kan ouders een hart onder de riem steken en hen aanmoedigen om ook thuis te kiezen voor een gezonde opvoeding.

Als Actieve Kinderopvang belangrijk is als punt van je pedagogisch beleid, dan mogen ouders ook verwachten dat de begeleiders daarover iets zinvol kunnen vertellen, eventueel ook naar de specifieke situatie van een kind, een ouder of een gezin.

Heel wat van de basisprincipes van het actief toezicht voor beweging, lang stilzitten en voeding in de opvang (zie deel 2) kunnen makkelijk vertaald worden naar de thuissituatie. Ook ouders stimuleren hun kind bij voorkeur op een positieve manier tot meer bewegen, minder zitten en gezond eten. Een gevarieerd aanbod aan beweegkansen en gezonde voeding, goede afspraken rond schermtijd, ouders die er zelf een gezonde leefstijl op nahouden zijn ook de succesfactoren voor een gezonde opvoeding thuis.

Hoe ze dat kunnen, vatten we hieronder samen in een notendop. Wil je graag meer inspiratie opdoen over gezond opvoeden, dan kan dat op de website www.gezondopvoeden.be. Deze website kan jou ondersteunen om de juiste tips en adviezen aan ouders te geven. Je kan er ouders ook makkelijk zelf naar doorverwijzen.

Een gezonde thuisomgeving:

Ook ouders kunnen thuis zorgen voor een gezonde en stimulerende omgeving. Dit kunnen ze door alle kansen aan te grijpen om actief te zijn, zowel in en om het huis (actief spel), tot actieve verplaatsingen (bv. te voet of met de fiets naar school) en eventueel deelname aan recreatiesport of de jeugdbeweging. Zo moedigen ook ouders kinderen aan om uit een gevarieerd aanbod zelf te kiezen waar ze het meeste plezier aan beleven en wat hen het meeste aanspreekt.

We kunnen de tv, pc en tablet niet meer wegdenken uit de Vlaamse huiskamer, maar ouders kunnen er wel naar streven het aantal toestellen te beperken en bijvoorbeeld tv op de kamer niet toe te laten om zo het aantal uren tv per dag te beperken tot de gezondheidsaanbeveling van max. 2 uur.

Ook wat gezonde voeding betreft hebben ouders uiteindelijk de touwtjes in handen. Zij doen de boodschappen en zij bepalen voor een groot stuk wat er in huis komt. Als er geen fruit gekocht wordt, kan een kind het ook niet eten. Ook ouders kunnen kinderen stimuleren om meer groenten en fruit te eten door het op een gevarieerde, makkelijke (gesneden) en speelse manier aan te bieden. Niet lekker? Minstens 1 hapje proeven en dit 10 tot 12 keer.

Ouders hebben soms nood aan tips om het aanbod thuis op een eenvoudige manier en aangepast aan hun concrete gezinssituatie zo gevarieerd en gezond mogelijk te maken.

Afspraken positief aanmoedigen:

Van jongs af aan kinderen zelf keuzes leren maken en autonome beslissingen leren nemen, maakt van hen zelfstandige personen. Jonge kinderen hebben hierbij echter afspraken nodig. Hoe ouder ze worden, hoe meer overleg er kan zijn over hoe en wanneer voldoende beweging wordt ingepland in de drukke weekagenda, hoe lang en wanneer ze kunnen gamen en wat er op tafel komt of wanneer frisdranken en snacks gegeten kunnen worden.

Om kinderen de afspraken ook te laten naleven is opvolging door de ouders nodig. Liever niet door straffen en (materieel) belonen. Dat zet de beloning of de straf (vaak in de vorm van een snoepje of dessertje of meer of minder schermtijd) in een verkeerd daglicht.

Verbale aanmoedigen wanneer kinderen zich aan afspraken houden of uit zichzelf gezonde keuzes maken, doen het meestal goed. Maar ook elk kind tast wel eens de grenzen af. Met een kind dat consequent de regels overtreedt, is het goed om het gesprek hierover aan te gaan. Zeker naarmate het kind ouder wordt, is er overleg mogelijk bij het invoeren van regels. Dit overleg maakt het mogelijk om uit te leggen waarom ouders de regel willen invoeren. Ouders kunnen ook binnen bepaalde perken inspraak geven. Als het kind kan zeggen waarom het de regels niet naleeft kan het misschien ook een alternatief voorstel formuleren. “Ik speel niet graag alleen, behalve op de computer. Ik doe liever een actief spel met iemand samen” of “Fruit eten als dessert lukt niet, want mijn maag zit al vol. Later heb ik wel terug honger en dan neem ik een koek. Maar als je mij zou helpen om fruit te schillen, dan zou ik dat wel eten.”

Het gezonde voorbeeld:

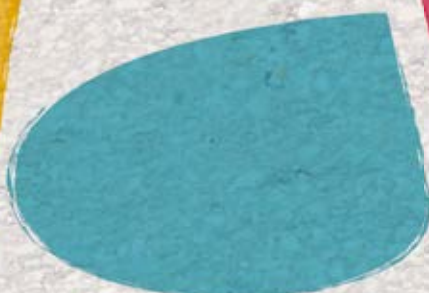
Het hoeft geen lang betoog om duidelijk te maken dat kinderen die hun ouders regelmatig zien bewegen en gezond zien eten, deze gedragingen als normaal en vanzelf zullen overnemen. Het omgekeerde geldt natuurlijk ook. Als papa niet ontbijt omdat hij te snel weg moet, of mama bij thuiskomst onmiddellijk al mails moet checken, dan begrijpen kinderen niet waarom zij dat niet zouden mogen.

Sommige kinderen hebben een extra duwtje in de rug nodig, of beleven er gewoon meer plezier aan door samen met hun ouders actief te zijn. Niet alleen samen eten aan tafel, maar ook kinderen betrekken bij de boodschappen, het telen van groenten en het koken, wekt hun nieuwsgierigheid en hun zin om te proeven van al dat lekkers.

5.7 Samenvatting

- Een goed contact met de ouders is een meerwaarde binnen een Actieve Kinderopvang.
- Ouderparticipatie is iets 'groots', maar het zit vaak in kleine dingen. Laat ouders vooral voelen dat ze op elk moment welkom zijn.
- Een open dialoog vanuit wederzijds respect is de sleutel naar een goede relatie met ouders.
- Een brochure of een workshop voor ouders, een intake of een afhaalmoment, ... Gebruik elk kanaal en elke gelegenheid om je gezonde boodschap mee te geven.
- Straal een Actieve Kinderopvang uit door zelf ook te doen wat je zegt. Jouw manier om de kinderen aan te moedigen tot een gezonde leefstijl, werkt misschien aanstekelijk om het thuis ook eens uit te proberen.
- Sta open voor vragen van ouders en zoek samen naar een gepast antwoord.





BIJLAGEN

BIJLAGE 1: GEZOND-GEDACHTSPEL

Wat is het Gezond-gedachtspel?

Het Gezond-gedachtspel is ontworpen voor buitenschoolse kinderopvang die in hun opvanginitiatief duurzaam willen werken rond gezondheid. Over gezondheid heeft iedereen zijn of haar 'gedacht'. Het is niet altijd evident om de neuzen van heel het team in dezelfde richting te krijgen. Dit spel helpt om in teamverband gedragenheid te creëren over visie en aanpak met betrekking tot gezondheid in het opvanginitiatief.

Het spel wordt in teamverband gespeeld. Spelers worden in het spel uitgenodigd om hun 'gedacht' over een bepaald aspect van gezondheid te uiten en ideeën in te brengen over de manier waarop de werking meer kan inzetten op gezondheid.

Verschillende soorten spelacties zorgen voor afwisseling, dynamiek en spelplezier. Zo zijn er acties die peilen naar de kennis van de spelers over gezondheidsthema's. Andere acties peilen naar de mening of aanpak van de spelers bij voorbeeldsituaties uit de opvang. Er zijn ook acties die een korte ludieke en/of nuttige opdracht voor het hele team laten uitvoeren.

Doorheen het spelverloop wordt er stilgestaan bij 2 verschillende gezondheidsthema's waarrond meningen en ideeën voor acties en afspraken uitgewisseld worden: 1. gezonde dranken en tussendoortjes en 2. gezond bewegen stimuleren en lang stilzitten beperken. Binnen deze thema's komen verschillende onderwerpen aan bod zoals aanbod, kinderopparticipatie, begeleidershouding en communicatie met ouders.

Met betrekking tot al deze thema's komt dialoog en uitwisseling tot stand en wordt er gezocht naar standpunten waar iedereen zich in kan vinden en afspraken waar het hele team kan achter staan. Er ontstaat gedragenheid over visie en aanpak om een GEZONDE werking uit te bouwen!

Het spel wordt gespeeld op eigen initiatief zonder externe hulp. Het spel wordt begeleid door de coördinator van de opvang aan de hand van onderstaande handleiding.

Het Gezond-gedachtspel werd ontwikkeld door medewerkers van SPK vzw/KIKO binnen het project GIGAGEZOND dat werd gerealiseerd met de steun van het fonds voor Voeding en Welzijn van de federatie Voedingsindustrie, beheerd door de Koning Boudewijnstichting.

Het spel werd in 2015 aangepast door het Vlaams Instituut Gezond Leven in functie van het project Actieve kinderopvang.



Handleiding

Doel

Het Gezond-gedachtspel is ontworpen om samen met teamgenoten in de buitenschoolse kinderopvang te spelen. Iedereen heeft immers zo zijn gedacht als het op gezondheid aankomt. Het spel peilt naar de kennis, mening en mogelijke aanpak van je teamgenoten over gezonde dranken en tussendoortjes, en over gezond bewegen en beperken van lang stilzitten. Hoeveel verschillen er ook leven, het is goed om als team standpunten in te nemen waar iedereen zich in kan vinden en afspraken te maken waar jullie allen achter staan. Dit spel helpt jullie daarbij.

Al de spelers krijgen in dit spel de kans om zijn of haar 'gedacht' over een bepaald aspect van gezondheid te uiten en ideeën in te brengen over de manier waarop de werking van de opvang kan aanpast worden. Doorheen het spelverloop ga je samen op zoek naar standpunten en afspraken waar jullie met z'n allen achter kunnen staan en die jullie kunnen toepassen zodat jullie werking met kinderen en ouders GEZOND wordt!

Samengevat:

- **GEZOND DENKEN:**
Gezonde gedachten en standpunten (visie) formuleren waar jullie met z'n allen kunnen achterstaan.
- **GEZOND DOEN:**
Gezamenlijk afspraken maken om de werking van jullie opvang aan te passen aan jullie gezonde gedachten en standpunten.

Vorbereiding

Het spel is ontworpen om in groep te spelen.

Er bestaan vier verschillende soorten spelacties:

1. WAT WEET JIJ?- kaartje

Deze kaartjes peilen naar de **kennis** van de spelers over gezondheidsgerelateerde onderwerpen. De kaartjes zijn te herkennen aan  op de achterkant.

2. WAT DENK JIJ?- kaartje

Deze kaartjes peilen naar de **mening** van de spelers over bepaalde gezondheidsgerelateerde onderwerpen. De kaartjes zijn te herkennen aan  op de achterkant.

3. WAT DOE JIJ?- kaartje

Deze kaartjes peilen naar de **aanpak** van elke speler bij een casus uit de praktijk over bepaalde gezondheidsgerelateerde onderwerpen. De kaartjes zijn te herkennen aan  op de achterkant.

4. Tussendoortjeskaartje

Deze kaartjes zijn korte ludieke en/of nuttige **opdrachten** voor het hele team. De kaartjes zijn te herkennen aan  op de achterkant.

Leg alvast (oud) papier klaar want dit heb je nodig bij enkele tussendoortjes. Ook (hand)doeken en balletjes zijn materialen die jullie nodig hebben. Hebt u deze materialen niet voorhanden, geen probleem, dan staat er een alternatief op het opdrachtenkaartje.

Per spelactie zijn er kaartjes over 2 verschillende gezondheidsthema's:

1. GEZONDE DRANKEN EN TUSSENDOORTJES

Naast deze vragen staat het symbool



2. GEZOND BEWEGEN STIMULEREN EN LANG STILZITTEN BEPERKEN

Naast deze vragen staat het symbool



De vragen over deze thema's gaan over verschillende onderwerpen: aanbod, kinderopvang, begeleidingshouding en communicatie met ouders.

Leg alle kaartjes per soort spelactie naast het spelbord in 4 stapels. **Is jullie tijd beperkt? Selecteer dan een aantal kaartjes die relevant zijn voor jullie eigen werking.** Bijvoorbeeld: neem enkel de kaartjes eruit over gezonde dranken en tussendoortjes als jullie team hier eerst aan wil werken. Selecteer enkel de meer relevante 'Wat doe jij?' en 'Wat denk jij?' kaartjes of leg deze bovenaan de stapel.

Zoek een dobbelsteen en voldoende pionnetjes uit de spelletjesdozen in de opvang. Tip: je kan de spelers ook zelf een pionnetje laten zoeken in de opvang of een natuurlijk pionnetje in de buitenruimte (een steentje, blaadje, veertje, ...).

Voorzie eventueel een lekker en gezond tussendoortje en drankje.

Duid een spelleider aan (meestal is dit de coördinator van de opvang). Hij of zij legt het spel uit, leidt het spel in goede banen, en verrijkt de discussies met extra argumenten en/of mogelijke oplossingen. Hiervoor kan je gebruik maken van de onderstaande bespreking. De spelleider waakt erover dat de groep tot zoveel mogelijk gezamenlijke standpunten en afspraken komt.

Duid een verslaggever aan. Hij of zij noteert alle gezamenlijke standpunten en afspraken op de werkblaadjes.

Spelverloop

- Vertel aan elkaar wat je deze ochtend ontbeten hebt. Diegene die het gezondst ontbeten heeft wint en mag beginnen (P.S.: niet ontbijten is niet gezond). Vervolgens wordt er in wijzerzin verder gespeeld.
- Iedereen zet zijn pionnetje onderaan de boom in het startvak. Voor elke beurt wordt er met de dobbelsteen gegooid. Het aantal ogen bepaalt hoeveel vakjes de speler vooruit mag. Je mag vrij kiezen welke weg/takken je door de boom volgt.
- Je kunt op vier plaatsen of spelacties terecht komen:



De speler neemt een kaartje van de juiste stapel en leest dit voor aan de groep.

- Voor de **WAT WEET JIJ?- kaartjes** probeert eerst de speler die het kaartje trekt het antwoord op de vraag te formuleren. De spelleider kijkt het antwoord na in de handleiding. Is het antwoord fout dan mag de volgende speler (in wijzerzin) trachten het juiste antwoord te geven.

Voor de **WAT DENK JIJ?- kaartjes** en de **WAT DOE JIJ?- kaartjes** vertelt de speler die het kaartje trekt zijn of haar mening of aanpak aan de groep. Vervolgens geven ook de andere spelers hun mening of aanpak. Luister naar elkaars meningen en argumenten voor of tegen. Probeer samen gezonde oplossingen of alternatieven te vinden. Na het horen van de verschillende argumenten en meningen proberen jullie als groep tot een gezamenlijk standpunt te komen of een voorgaand standpunt te verfijnen of aan te passen. De verslaggever noteert dit standpunt op het werkblad.

Voor de **TUSSENDOORTJES-kaartjes** voert heel de groep samen de opdracht uit.

- Als de vraag of opdracht is afgelopen, dan is de volgende speler in wijzerzin aan de beurt en mag die met de dobbelsteen werpen.

Het einde van het spel

Als de verschillende kaartjes op zijn, dan is het spel afgelopen.

Jullie hebben nu een heel aantal gedragen standpunten en ideeën voor acties en afspraken verzameld. Overloop de verschillende standpunten, ideeën en afspraken die jullie doorheen het spelverloop noteerden. Dit zal jullie vast en zeker helpen om de gezondheidsgedachte in jullie werking tot een succes te maken. Bespreek samen hoe jullie de realisatie van deze standpunten in de praktijk kunnen brengen. Zet doelen vast, spreek taken af, Bedenk ook hoe jullie deze standpunten en afspraken op een creatieve en aantrekkelijke manier kenbaar en zichtbaar kunnen maken aan collega's, kinderen, ouders, bestuur, ...

Tips voor de spelleider

De spelleider zorgt ervoor dat iedereen zijn of haar 'gedacht' kan zeggen. Als spelleider moet je de stem van de expert inbrengen. Hiervoor kunnen de volgende pagina's in dit document een hulpmiddel zijn. De spelleider verrijkt de discussie door mogelijke andere argumenten of oplossingen uit de handleiding die niet door de spelers vernoemd werden aan te halen.

Het is niet altijd gemakkelijk om in groep tot een gemeenschappelijk gedragen standpunt of afspraak te komen. Het is niet erg als het niet meteen lukt op basis van de vraag of situatie op het ene kaartje. Wellicht komt er nog een kaartje over hetzelfde onderwerp en komen jullie er dan wel uit. Kom je er nog niet uit over een bepaalde afspraak, probeer dan de tegenstanders te overtuigen door een aanpassing even uit te proberen in de opvang en op tijd te evalueren. Maak hierover duidelijke afspraken: Hoe lang loopt de testperiode (niet eenmalig)? Hoe gebeurt de evaluatie? Wie neemt het voortouw? ...

Bespreking

WAT DENK JIJ? en WAT DOE JIJ?- kaartjes

Gezonde dranken en tussendoortjes

AANBOD: DRANKEN

1. We geven de kinderen enkel water te drinken.
 2. We vragen aan ouders om enkel nog water of melk mee te geven aan hun kinderen.
- A. De mama van Jarne, 10 jaar, vraagt je waarom ze geen frisdrank meer mag meegeven naar de opvang. Jarne moet rechtstreeks door naar de voetballes en hij heeft voldoende vocht en energie nodig. Wat doe je?

PRO:

- > Water is gezond en goedkoop.
- > Ook leidingwater is perfect voor kinderen. In Vlaanderen is het leidingwater streng gecontroleerd en gegarandeerd van goede kwaliteit. Het is veel goedkoper en altijd beschikbaar. Het is tevens goed voor het milieu (besparen op verpakking en transport). Kijk de richtlijnen na in bijlage 16 van de handleiding.

CONTRA:

- > Eentonig.

Oplossing:

- *Water pimpen: toevoegen van komkommer, limoen, munt, bessen, diksap, aardbeien, ...*
- *IJsthee 's zelf maken (zonder toegevoegde suikers). Betrek kinderen hier bij. Bijvoorbeeld door het samen te maken, een waterbar te maken, een waterweek te organiseren, ...*
- *Compromis: Andere dranken bij speciale gelegenheden.*

- > Hoe ouders overtuigen? Ouders kiezen zelf de drankjes voor hun kinderen en geven deze mee.

Oplossing:

- *Visie en aanpak uitleggen aan ouders en het belang voor de kinderen duiden. Hiervoor kan je de affiche van Actieve Kinderopvang van dranken gebruiken.*
- *Betrek ouders hier bij. Bijvoorbeeld door een kraampje op te stellen bij afhaalmoment, een waterbar te maken, ...*
- *Ouders vragen om enkel water (in een herbruikbaar flesje) mee te geven. Of slechts 1 ander drankje per dag (in een herbruikbaar flesje).*

Bespreking (vervolg)

WAT DENK JIJ? en WAT DOE JIJ?- kaartjes

Gezonde dranken en tussendoortjes

AANBOD: TUSSENDOORTJES

3. We bannen snoep volledig uit de opvang.
 4. We geven onze kinderen tijdens de opvang enkel nog een gezonde tussendoortjes.
 5. We vragen aan ouders om tijdens opvangmomenten enkel gezonde tussendoortjes mee te geven.
- B. Gulapi (4 jaar) brengt als tussendoortje rijst met groentencurry mee. Wat doe je?
- C. Manou wordt vandaag 8 jaar. Trots haalt ze uit haar tas een grote zak vol snoep om uit te delen. Wat doe je?
- D. Een ouder spreekt je aan omdat ze vindt dat er te weinig variatie is in de koeken die aangeboden worden. Haar kind lust geen droge koek. Kunnen er geen speculaasjes of koeken met chocolade aangeboden worden?

PRO:

- > Gezondheid van de kinderen! Minder suiker- en vetrijk voedsel. Meer vitaminen en noodzakelijke voedingsstoffen voor evenwichtige voeding.

CONTRA:

- > Saai.

Oplossing:

- *Wees creatief: Stimuleer de kinderen om gezonde alternatieven te bedenken en te maken: bv. frietzakjes met rauwkost, lolly's van watermeloen, fruitspiesjes,...*
- *Varieer: altijd dezelfde koeken zou ook saai zijn. Altijd appels is even saai. Er bestaan verscheidene haalbare en redelijk goedkope alternatieven. Lees de verpakking van koeken (zie bijlage 2 en 17 uit de handleiding) en ontdek welke koeken gezonder zijn.*

- > Af en toe eens snoepen/zondigen mag toch ook.

Oplossing:

- *Wees redelijk. Niemand is heiliger dan de paus. Maak duidelijk afspraken wanneer wat voor soort snoep/koek/drank wel of niet mag.*

- > Er mag toch ook nog gefeest en gevierd worden.

Oplossing:

- *Maak een onderscheid in afspraken voor alledag/door de week en voor feestelijkheden.*
- *Betrek kinderen maar geef hen een kader waarbinnen ze zelf invulling mogen geven aan een feest: bv. Het feestmenu mogen jullie mee bedenken maar moet ook/enkel bestaan uit gezonde hapjes en dranken.*

- > Reacties van ouders.

Oplossing:

- *Leg aan ouders uit waarom jullie deze maatregelen nemen in het belang van de gezondheid van de kinderen. Luister/vraag ook naar de inbreng van ouders: hebben zij misschien nog goede ideeën om meer variatie te brengen die gezond is.*

Bespreking (vervolg)

WAT DENK JIJ? en WAT DOE JIJ?- kaartjes

Gezonde dranken en tussendoortjes

AANBOD: ECOLOGISCHE VOETAFDruk

6. We geven drankjes uit grote flessen of van de kraan, koekjes uit grote verpakkingen.
- E. Emma, 2,5 jaar, is nieuw in de opvang. De boterhammetjes die ze meeheeft zijn al de hele week verpakt in zilverpapier/aluminiumfolie. In het huishoudelijk reglement vragen jullie echter om herbruikbare dozen, zakjes of flesjes te gebruiken. Wat doe je?

PRO:

- > Impact op het leefmilieu en de opwarming van de aarde.
- > Ecologisch bewustzijn van kinderen en ouders stimuleren.

CONTRA:

- > Hygiëne.

Oplossing:

- *Deel de gezonde koekjes uit grote verpakkingen zelf uit aan de kinderen, laat ze niet zelf pakken.*
- > Meer afwas.
- **Oplossing:**
- *Samen afwassen is leuk. Betrek kinderen bij de afwas/ afval sorteren/ ... Maak er een gezellige bedoening van ondertussen. Dat is alvast een goede leerschool voor deze huishoudelijke taken.*

KINDERPARTICIPATIE

7. Kinderen mogen mee beslissen welke drankjes en tussendoortjes we tijdens de opvang serveren.
- F. Het afscheidsfeestje van de tieners komt er aan. Naar goede gewoonte hebben ze hierbij een eigen inbreng. Ze hebben het idee om naar een film te kijken vergezeld van popcorn en cola. Wat doe je?

PRO:

- > Kinderen betrekken zorgt ervoor dat ze medestanders worden in het gezondheidsverhaal. Ze zijn meer gemotiveerd. Ze leren er meer uit. Ze denken mee na en voelen zich betrokken.
- > Kinderen voelen zich gerespecteerd en leren omgaan met de verantwoordelijkheid die ze krijgen.

CONTRA:

- > Mening vragen creëert verwachtingen. De kinderen gaan ervan uit dat er rekening zal gehouden worden met hun mening, dat ze dus mee mogen beslissen.

Oplossing:

- *Verduidelijk het kader van mogelijkheden. Geef m.a.w. de speelruimte / de grenzen aan (gebaseerd op de visie).*
- *Pas de graad van participatie aan aan de situatie, de groep, het onderwerp, ...*

Bespreking (vervolg)

WAT DENK JIJ? en WAT DOE JIJ?- kaartjes

Gezonde dranken en tussendoortjes

BEGELEIDERSHOUDING

8. Begeleiding moet altijd zelf het goede voorbeeld geven aan de kinderen. Het hoort dan ook niet dat je als begeleider in de opvang ongezonde drank drinkt.

G. Je komt 's morgens aan in de opvang en ziet je collega een Redbull drinken in de keuken. Wat doe je?

PRO:

- > Als begeleiding het goede voorbeeld geeft, volgen de kinderen gemakkelijker.
- > Gezonde voeding en drank is ook goed voor de gezondheid van volwassenen.

CONTRA:

- > Nood aan cafeïne/suiker.

Oplossing:

- *Zoek naar gezonde alternatieven die hetzelfde effect hebben.*
- > Niet iedereen heeft dezelfde mening.
Oplossing:
 - *Maak duidelijke afspraken. Bv. geen frisdrank drinken in het zicht van kinderen.*

Bespreking (vervolg)

WAT DENK JIJ? en WAT DOE JIJ?- kaartjes

Gezonde dranken en tussendoortjes

COMMUNICATIE MET OUDERS

9. We geven ouders inspraak in het voedingsbeleid van de opvang.

PRO:

- > Inspraak verhoogt de betrokkenheid en zorgt voor gedragenheid.
- > Duidelijke communicatie is belangrijk. Dit haalt vraagtekens weg en voorkomt problemen/klachten.

CONTRA:

- > Mening vragen creëert verwachtingen. De ouders gaan ervan uit dat er rekening zal gehouden worden met hun mening, dat ze dus mee mogen beslissen.

Oplossing:

- *Verduidelijk het kader van mogelijkheden. Geef m.a.w. de speelruimte / de grenzen aan (gebaseerd op de visie).*
- *Pas de graad van participatie aan aan de situatie, de groep, het onderwerp, ...*

- > Zoveel ouders, zoveel meningen.

Oplossing:

- *Zoek naar compromissen.*
- *Ga uit van het welzijn van de kinderen.*

- > Weinig interesse/ reactie uit oudergroep.

Oplossing:

- *Geef niet op!*
- *Zoek andere mogelijkheden om ouders te bereiken/aan te spreken. Bv. Niet alleen aankondiging van activiteiten via briefjes, mailing, maar ook via persoonlijk contact bij afhaalmoment,...*
- *Spreek ouders individueel aan.*
- *Spreek de talenten/kennis/ vaardigheden van de ouders aan. Betrek hen bij de organisatie.*
- *Toon wat je doet (bv. fotomuur, beweegparcours naar de boekentassen, fruitkraam,...), dat kan leiden tot informele vragen en gesprekken.*

- > Klachten over aanpak/afspraken.

Oplossing:

- *Heb respect voor de meningen van de ouders. Zij blijven de eerste opvoeders. Maar communiceer duidelijk en veelvuldig op verschillende manieren jullie gedragen visie/afspraken (nieuwsbrief, folders, persoonlijk, ouderavond, spreuken aan de muur, via de kinderen, ...).*
- *Leg uit waarom het belangrijk is wat jullie doen. Herhaal, herhaal, herhaal. Geef ouders tijd om er aan te wennen.*
- *Trek een lijn als begeleidingsteam. Geef dezelfde boodschap.*

Bespreking (vervolg)

WAT DENK JIJ? en WAT DOE JIJ?- kaartjes

Stimuleren tot bewegen en lang stilzitten beperken

AANBOD: BEWEGING EN BEPERKEN LANG STILZITTEN

10. De tijd die kinderen in onze opvang doorbrengen is vrije tijd voor hen. Als kinderen een hele vakantie week lang strips willen lezen en computerspelletjes spelen, moet dat kunnen.
 11. Alle lagereschoolkinderen zijn verplicht eerst huiswerk te maken vooraleer ze vrij mogen spelen.
 12. Als we knutselen aan tafel, dan nemen we alle stoeltjes weg.
- H. Mike is een jongen van 7 jaar die erg van tekenen houdt en een grote dosis fantasie heeft. Het is paasvakantie en Mike komt elke dag naar de opvang. De eerste drie dagen zijn voorbij. Mike zat deze 3 dagen continu binnen bezig met het uittekenen van zijn eigen dierenverhaal: een woud met apen en vogels, rotsen met dino's, de oceaan bevolkt met de gekste waterwezens, ... Ook de vierde dag wil hij hier verder aan werken. Wat doe je?
- I. Jens (11 jaar) heeft veel tijd nodig voor zijn huiswerk. Hij wil zijn huiswerk klaar hebben voor zijn mama hem komt halen en blijft flink doorwerken. Hierdoor zit hij een uur lang neer op zijn stoel. Wat doe je?

PRO:

- > Kinderen hebben voldoende beweging nodig (min. 60min matig intensief bewegen per dag).
- > Bewegen is goed voor gezonde ontwikkeling, weerstand, lekker voelen in vel en minder ziektes later.
- > Kinderen zitten veel te vaak stil (bv. voor TV, PC, in de klas, tijdens knutselen/tekenen ...).

CONTRA:

- > Spanningsveld: verplichten vs. Stimuleren.

Oplossing:

- *Geef de kinderen beweegprikkels op maat.*
Bv.: misschien heeft Mike wel zin om mee zijn dierenverhaal in het echt uit te beelden of buiten in het groot op de grond te tekenen of met natuurmaterialen die hij in het bos is gaan zoeken ineens te knutselen.
Bv.: Kinderen spelen zelf de computerspelletjes na buiten (bv. ballonnen prikken, auto maken en autorace houden, ...).
 - *Zorg voor een variatie in beweegprikkels tijdens het 'verplicht buitenspelen'. Maak ze zo uitdagend en leuk dat ze echt willen meedoen en het niet aanvoelt als een verplichting.*
 - *Doe mee! Enthousiaste begeleiding die meespeelt en mee beweegt zorgen voor enthousiaste kinderen die graag willen meespelen en bewegen!*
 - *Verplichten werkt vaak averechts. Het mag niet aanvoelen als een straf.*
 - *Let op de aandachtspunten van Actief toezicht.*
- > De zittende activiteiten zijn noodzakelijk en kunnen niet altijd vervangen worden door beweging.
- ##### **Oplossing:**
- *Zittende activiteiten kunnen ook staand.*
 - *Laat de kinderen tijdens een langdurige zittende activiteit om het half uur eventjes rechtstaan of een bewegingstussendoortje doen.*

Bespreking (vervolg)

WAT DENK JIJ? en WAT DOE JIJ?- kaartjes

Stimuleren tot bewegen en lang stilzitten beperken

AANBOD: MATERIAAL EN RUIMTE

13. We hebben voldoende spelmateriaal om kinderen op verschillende manieren aan te zetten tot beweging.

J. Jasmien (6 jaar) heeft verdriet omdat er geen plaats meer is op het klimtuig in de tuin. Ook de fietsjes zijn bezet en met de bal spelen vindt ze voor jongens. Hoe los je dit op en laat je Jasmien toch nog een leuke tijd hebben?

PRO:

- > Een variatie in spelmateriaal is cruciaal om de kinderen voldoende beweegprikkels te geven en hen duurzaam te laten bewegen.
- > Voldoende ruimte ivm het aantal kinderen is belangrijk om kinderen vrij te laten bewegen.

CONTRA:

- > Spelmateriaal is duur.

Oplossing:

- Kinderen amuseren zich evengoed met kosteloos of dagelijks materiaal, zoals kartonnen dozen, flessen, ballen, lakens, ...
- Je kan veel meer kosteloos of dagelijks materiaal aanschaffen voor hetzelfde budget en 1 duur materiaal.
- Vraag eens na bij ouders en sympathisanten voor tweedehands spelmateriaal. Of schaf oude potten en pannen aan uit de kringwinkel om een 'modderkeuken' (= buitenspeelkeuken) te maken.

- > Te weinig plaats voor teveel kinderen.

Oplossing:

- Werk met speelzones en/of een hotspotrooster. Verdeel de populaire speelplekken in zones en werk met een doorschuifstelsel.
- Ook op weinig plaats kan een kind bewegen. Pas je spelmateriaal aan, zoek een alternatief in de buurt, focus op onderbreken lang stilzitten, richt de kleine buitenruimte toch groen in,...

Bespreking (vervolg)

WAT DENK JIJ? en WAT DOE JIJ?- kaartjes

Stimuleren tot bewegen en lang stilzitten beperken

AANBOD: BUITENSPELEN

- 14. Weer of geen weer, kinderen hebben altijd recht op buitenspel.
- 15. Kinderen mogen vuil worden tijdens het spel.

- K. Je ziet Frauke (7 jaar) en Ismaël (6 jaar) klimmen in de boom. Wat doe je?
- L. Het is woensdagmiddag en het regent. Abdel (9 jaar) en Liam (8 jaar) willen buiten gaan spelen. Wat doe je?
- M. De mama van Carlos (5 jaar) wil niet dat hij nog buiten speelt als het heeft geregend. Zijn sportschoenen raken niet droog tegen de volgende dag. Bovendien kan hij ziek worden van natte voeten als het heeft geregend. Wat doe je?

PRO:

- > Veel positieve effecten voor de ontwikkeling van kinderen wanneer ze buiten spelen: grove motoriek, evenwicht, sociale ontwikkeling, probleemoplossingsvaardigheden, zelfbeeld, ...
- > Gezonde buitenlucht en vuil worden sterkt kinderen. Het vergroot hun weerstand en verkleint de kans op ziek worden.
- > Kinderen leren omgaan met risico's en gevaren, zelf risico's inschatten en leren hun eigen grenzen kennen.

CONTRA:

- > Nat/vuil worden.

Oplossing:

- Laat de kinderen zich gepast kleden (regenjas, laarzen, skipak, ...). Vraag bv. aan ouders/buurt om afdankertjes te schenken. Doe een inzamelactie voor laarsjes.
- Voorzie een ruimte om om te kleden.
- > Veiligheid garanderen.

Oplossing:

- Houd toezicht/speel mee.
- Schat de risico's in en leer de kinderen ermee omgaan. Bv. altijd 3 steunpunten hebben bij het klimmen in een boom, niet hoger gaan dan waar de begeleiding bij kan, ...

- > Reacties ouders.

Oplossing:

- Verduidelijk jullie visie en de voordelen voor de kinderen ervan aan de ouders.
- Informeer hen op voorhand bij extreme activiteiten zoals een modderweek.
- Vraag speelkleden aan te doen en eventueel reservekledij mee te geven.
- Voorzie een ruimte om om te kleden.
- Betrek hen bij de werking. Misschien heeft er wel een ouder net een boom omgedaan in zijn tuin waarvan de takken en boomstronken leuk buitenspelmateriaal zijn. Als de ouders op de hoogte zijn van de plannen en ideeën van de opvang, dan kunnen zij hun steentje bijdragen.

Bespreking (vervolg)

WAT DENK JIJ? en WAT DOE JIJ?- kaartjes

Stimuleren tot bewegen en lang stilzitten beperken

KINDERPARTICIPATIE

N. De buitenruimte heeft dringend een opfrisbeurt nodig. De kinderen zijn niet geprikkeld door de stenen grond en kale muren. Anke (5 jaar) fantaseert enthousiast over de vele klimbomen in haar tuin thuis, en Joran (4 jaar) vindt het jammer dat hij in de opvang niet in de zandbak kan spelen. Wat doe je?

PRO:

- > De basis van een kwaliteitsvolle speelruimte is een groene, natuurrijke aanpak.
- > Kinderen betrekken zorgt ervoor dat ze medestanders worden in het gezondheidsverhaal. Ze zijn meer gemotiveerd. Ze leren er meer uit. Ze denken mee na en voelen zich betrokken.
- > Kinderen voelen zich gerespecteerd en leren omgaan met de verantwoordelijkheid die ze krijgen.

CONTRA:

- > Een speelgroene buitenruimte ... Hoe moeten we daaraan beginnen?.

Oplossing:

- *Heel wat organisaties kunnen je daarmee helpen. Zie handleiding pagina 38 en 39.*

- > De buitenruimte is te klein om groen te maken.

Oplossing:

- *Ook kleine buitenruimten kan je aankleden met groene aspecten: zandbakje, muurtuinen, (verticaal) moestuintje, blote voeten pad, ...*

- > We hebben geen budget om de buitenruimte groen te maken.

Oplossing:

- *Groene buitenruimte hoeft niet duur te zijn. Vraag eens na bij ouders en sympathisanten voor boomstronken, natuurlijke materialen voor insectenhuisjes, vijvertje, ...*
- *Laat kinderen zelf voor het onderhoud zorgen.*

- > Mening vragen creëert verwachtingen. De kinderen gaan ervan uit dat er rekening zal gehouden worden met hun mening, dat ze dus mee mogen beslissen.

Oplossing:

- *Verduidelijk het kader van mogelijkheden. Geef m.a.w. de speelruimte / de grenzen aan (gebaseerd op de visie).*
- *Pas de graad van participatie aan aan de situatie, de groep, het onderwerp, ... Bij de aanpassing van de buitenruimte is het leuk om de kinderen hun fantasie te laten werken, bv.: speurtocht over het terrein, maquette bouwen met natuurlijke materialen of plan uittekenen op kleine schaal, droomspeelplaats schilderen of tekenen, ...*

Bespreking (vervolg)

WAT DENK JIJ? en WAT DOE JIJ?- kaartjes

Stimuleren tot bewegen en lang stilzitten beperken

BEGELEIDERSHOUDING

16. Alle begeleiding moet altijd actief meedoen bij buitenspelen.

O. Het is jouw beurt om buiten mee te spelen. Er zijn enkel grote jongens buiten aan het basketballen. Basketballen is echter echt niet jouw ding. Wat doe je?

PRO:

- > Als begeleiding het goede voorbeeld geeft, volgen de kinderen gemakkelijker.
- > Beweging is ook goed voor de gezondheid van volwassenen.

CONTRA:

- > Ieders talent/interesseveld is net zoals bij kinderen verschillend. Niet iedereen doet graag beweegactiviteiten (bv. voetbalt graag mee, ...).

Oplossing:

- *Zie het niet te groots/radicaal, speel mee volgens je eigen mogelijkheden, maar probeer je grenzen te verleggen.*
- *Bekijk welke rol je wel in het spel kan innemen zodat je het spel van de kinderen kan verrijken/uitbreiden en hen kan stimuleren te (blijven) bewegen, zonder het spel te storen.*

Bespreking (vervolg)

WAT DENK JIJ? en WAT DOE JIJ?- kaartjes

Stimuleren tot bewegen en lang stilzitten beperken

COMMUNICATIE MET OUDERS

- P. Alle ouders hebben via hun kind een briefje meegekregen met de vraag wie mee wil komen klussen in de tuin. Het plan is immers om een kippenhok en moestuin aan te leggen met hulp van de ouders. Enkel de ouders van Yasmina hebben gereageerd dat ze wel interesse hebben. Voor de rest is er geen reactie gekomen. Wat doe je?

PRO:

- > Inspraak verhoogt de betrokkenheid en zorgt voor gedragenheid.
- > Duidelijke communicatie is belangrijk. Dit haalt vraagtekens weg en voorkomt problemen/klachten.

CONTRA:

- > Mening vragen creëert verwachtingen. De ouders gaan ervan uit dat er rekening zal gehouden worden met hun mening, dat ze dus mee mogen beslissen.

Oplossing:

- *Verduidelijk het kader van mogelijkheden. Geef m.a.w. de speelruimte / de grenzen aan (gebaseerd op de visie).*
- *Pas de graad van participatie aan aan de situatie, de groep, het onderwerp,...*
- > Zoveel ouders, zoveel meningen.
Oplossing:
 - *Zoek naar compromissen.*
 - *Ga uit van het welzijn van de kinderen.*
- > Weinig interesse/ reactie uit oudergroep.
Oplossing:
 - *Geef niet op!*
 - *Zoek andere mogelijkheden om ouders te bereiken/aan te spreken. Bv. Niet alleen aankondiging van activiteiten via briefjes, mailing, maar ook via persoonlijk contact bij afhaalmoment, ...*
 - *Spreek ouders individueel aan.*
 - *Spreek de talenten/kennis/ vaardigheden van de ouders aan. Betrek hen bij de organisatie.*
 - *Toon wat je doet (bv. fotomuur, beweegparcours naar de boekentassen, fruitkraam, ...), dat kan leiden tot informele vragen en gesprekken.*
- > Klachten over aanpak/afspraken.
Oplossing:
 - *Heb respect voor de meningen van de ouders. Zij blijven de eerste opvoeders. Maar communiceer duidelijk en veelvuldig op verschillende manieren jullie gedragen visie/afspraken (nieuwsbrief, folders, persoonlijk, ouderavond, spreken aan de muur, via de kinderen, ...)*
 - *Leg uit waarom het belangrijk is wat jullie doen. Herhaal, herhaal, herhaal. Geef ouders tijd om er aan te wennen.*
 - *Trek een lijn als begeleidingsteam. Geef dezelfde boodschap.*



Wat weet jij?

I. Hoeveel procent van de Vlaamse kinderen tussen 2 en 17 jaar heeft overgewicht?

- A. 8%
- B. 16 %
- C. 27 %



Wat weet jij?

II. Wanneer moet je een registratie doen bij het FAVV (Federaal agentschap voor voedselveiligheid van de voedselketen)?

- A. Bij verkoop van dranken en/of voorverpakte levensmiddelen met houdbaarheid meer dan 3 maanden bij kamertemperatuur.
- B. Nooit, dit moeten enkel restaurants.
- C. Bij verkoop van niet verpakte te koelen levensmiddelen, bereidingen.



Wat weet jij?

III. Hoeveel Vlaamse kinderen tussen 0-14 jaar eet dagelijks groenten?

- A. 52%
- B. 65%
- C. 79%



Wat weet jij?

IV. Hoeveel glazen water (of gezonde variant: soep, thee, ...) dient een zesjarig kind te nuttigen per dag?

- A. 3
- B. 6
- C. 8



Wat weet jij?

V. Ongezoet fruitsap bevat evenveel suikers als frisdank.

Waar of niet waar?



Wat weet jij?

VI. Kinderen eten best enkel 3 keer per dag tijdens de hoofdmaaltijden. Tussendoor snacken is voor niets goed.

Waar of niet waar?



Wat weet jij?

VII. Chocolademelk bevat dezelfde belangrijke voedingsstoffen als melk zoals calcium en vitamine. Het is dus een waardige vervanger voor melk.

Waar of niet waar.



Wat weet jij?

VIII. Light frisdranken bevatten geen suiker. Het kan dus geen kwaad om hiervan veel te drinken.

Waar of niet waar.





**ACTIEVE
KINDEROPVANG**



**ACTIEVE
KINDEROPVANG**



**ACTIEVE
KINDEROPVANG**



**ACTIEVE
KINDEROPVANG**



**ACTIEVE
KINDEROPVANG**



**ACTIEVE
KINDEROPVANG**



**ACTIEVE
KINDEROPVANG**



**ACTIEVE
KINDEROPVANG**



Wat weet jij?

IX. Hoeveel melk is aanbevolen per dag voor een lagere school kind?

- A. 450 ml
- B. 600 ml
- C. 1 l



Wat weet jij?

X. Seizoensgebonden groenten en fruit zijn vriendelijker voor het milieu dan serreteelt.

Waar of niet waar?



Wat weet jij?

XI. Hoeveel suikerklontjes zitten er in een blikje Ice Tea?

- A. 2
- B. 4
- C. 5



Wat weet jij?

XII. Hoeveel minuten per dag heeft een kind lichaamsbeweging nodig aan minstens matige intensiteit?

- A. minstens 30 min.
- B. minstens 60 min.
- C. minstens 120 min.



Wat weet jij?

XIII. Hoeveel uur per dag mag een kind tv kijken, computeren, spelen op Ipad, ...?

- A. maximaal 1 uur
- B. maximaal 2 uur
- C. maximaal 3 uur



Wat weet jij?

XIV. Een kind dat elke avond voldoende beweegt of sport (minstens 60 minuten) mag gedurende de rest van de dag zitten om gezond te leven?

Waar of niet waar?



Wat weet jij?

XV. Om gezondheidsvoordelen te verkrijgen dient elk kind 60 minuten per dag actief te zijn, maar dit kan ook in blokken van 6x10 min.

Waar of niet waar.



Wat weet jij?

XVI. Veel bewegen gedurende de dag zorgt voor betere prestaties op school.

Waar of niet waar.





**ACTIEVE
KINDEROPVANG**



**ACTIEVE
KINDEROPVANG**



**ACTIEVE
KINDEROPVANG**



**ACTIEVE
KINDEROPVANG**



**ACTIEVE
KINDEROPVANG**



**ACTIEVE
KINDEROPVANG**



**ACTIEVE
KINDEROPVANG**



**ACTIEVE
KINDEROPVANG**



Wat denk je?

1. We geven de kinderen enkel water te drinken.



Wat denk je?

2. We vragen aan ouders om enkel water, melk of thee mee te geven aan hun kinderen.



Wat denk je?

3. We bannen snoep volledig uit de opvang.



Wat denk je?

4. We geven onze kinderen tijdens de opvang enkel nog gezonde tussendoortjes.



Wat denk je?

5. We vragen aan ouders om tijdens de opvang-momenten enkel gezonde tussendoortjes mee te geven.



Wat denk je?

6. We geven drankjes uit grote flessen of van de kraan, tussendoortjes uit grote verpakkingen.



Wat denk je?

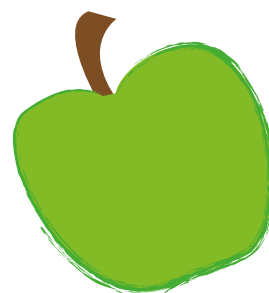
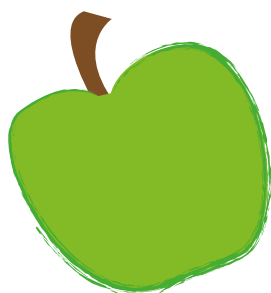
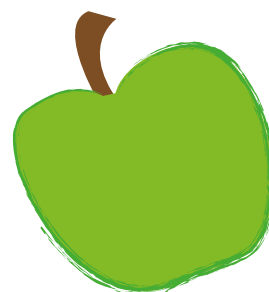
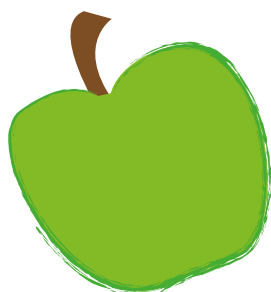
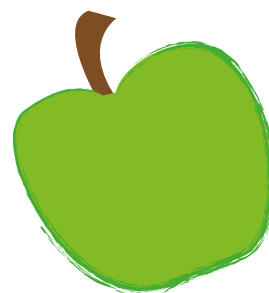
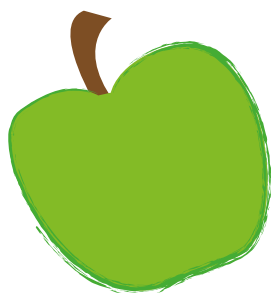
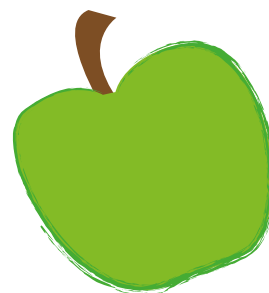
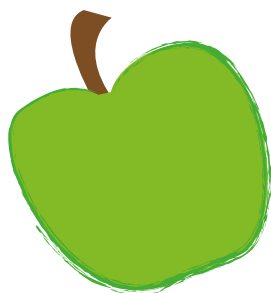
7. Kinderen mogen mee beslissen welke drankjes en tussendoortjes we tijdens de opvang serveren.



Wat denk je?

8. Begeleiding moet altijd zelf het goede voorbeeld geven aan de kinderen. Het hoort dan ook niet dat je als begeleider in de opvang ongezonde drank drinkt.







Wat denk je?

9. We geven ouders inspraak in het voedingsbeleid van de opvang.



Wat denk je?

10. De tijd die kinderen in de opvang doorbrengen is vrije tijd voor hen. Als kinderen uren strips willen lezen en computerspelletjes spelen, dan moet dat kunnen.



Wat denk je?

11. Alle lagereschoolkinderen zijn verplicht eerst huiswerk te maken vooraleer ze vrij mogen spelen.



Wat denk je?

12. Als we knutselen aan tafel, dan nemen we alle stoeltjes weg.



Wat denk je?

13. We hebben voldoende spelmateriaal om kinderen op verschillende manieren aan te zetten tot beweging.



Wat denk je?

14. Weer of geen weer, kinderen hebben altijd recht op buitenspel.



Wat denk je?

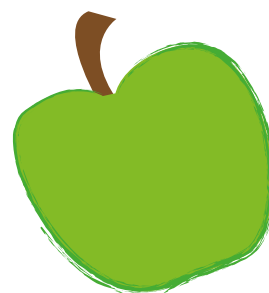
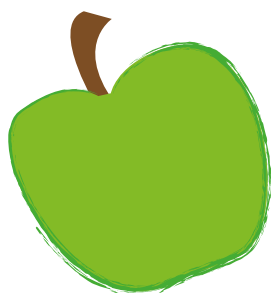
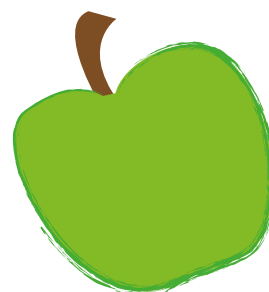
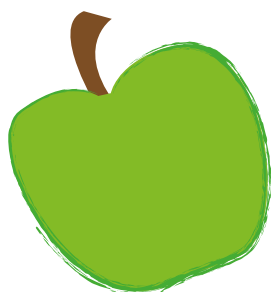
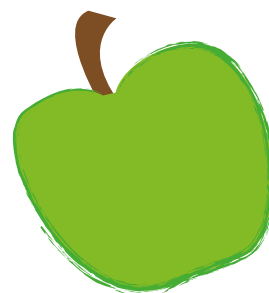
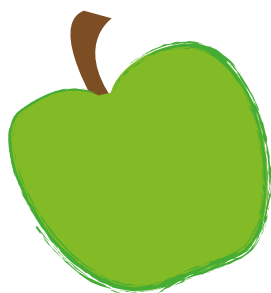
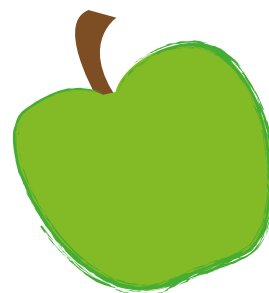
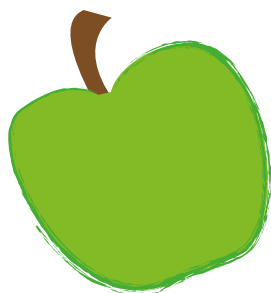
15. Kinderen mogen vuil worden tijdens het spel.



Wat denk je?

16. Alle begeleiding moet altijd actief meedoen bij buitenspelen.







Wat doe je?

- A. De mama van Jarne, 10 jaar, vraagt je waarom ze geen frisdrank meer mag meegeven naar de opvang. Jarne moet rechtstreeks door naar de voetballes en hij heeft voldoende vocht en energie nodig. Wat doe je?



Wat doe je?

- B. Gulapi (4 jaar) brengt als tussendoortje rijst met groentencurry mee. Wat doe je?



Wat doe je?

- C. Manou wordt vandaag 8 jaar. Trots haalt ze uit haar tas een grote zak vol snoep om uit te delen. Wat doe je?



Wat doe je?

- D. Een ouder spreekt je aan omdat ze vindt dat er te weinig variatie is in de koeken die aangeboden worden. Haar kind lust geen droge koek. Kunnen er geen speculaasjes of koeken met chocolade aangeboden worden?



Wat doe je?

- E. Emma, 2,5 jaar, is nieuw in de opvang. De boterhammetjes die ze meeheeft zijn al de hele week verpakt in zilverpapier/aluminiumfolie. In het huishoudelijk reglement vragen jullie echter om herbruikbare dozen, zakjes of flesjes te gebruiken. Wat doe je?



Wat doe je?

- F. Het afscheidsfeestje van de tieners komt er aan. Naar goede gewoonte hebben ze hierbij een eigen inbreng. Ze hebben het idee om naar een film te kijken vergezeld van popcorn en cola. Wat doe je?



Wat doe je?

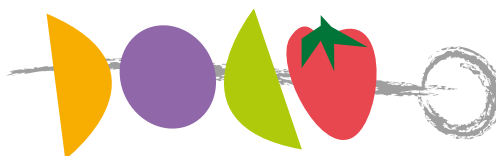
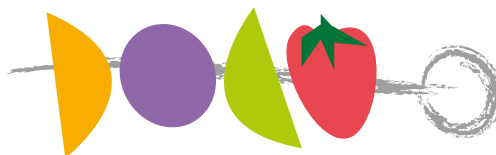
- G. Je komt 's morgens aan in de opvang en ziet je collega een Redbull drinken in de keuken. Wat doe je?



Wat doe je?

- H. Mike is een jongen van 7 jaar die erg van tekenen houdt en een grote dosis fantasie heeft. Het is paasvakantie en Mike komt elke dag naar de opvang. De eerste drie dagen zijn voorbij. Mike zat deze 3 dagen continu binnen bezig met het uittekenen van zijn eigen dierenverhaal: een oerwoud, waterwezens,... . Ook de vierde dag wil hij hier verder aan werken. Wat doe je?







Wat doe je?

- I. Jens (11 jaar) heeft veel tijd nodig voor zijn huiswerk. Hij wil zijn huiswerk klaar hebben voor zijn mama hem komt halen en blijft flink doorwerken. Hierdoor zit hij een uur lang neer op zijn stoel. Wat doe je?



Wat doe je?

- J. Jasmien (6 jaar) heeft verdriet omdat er geen plaats meer is op het klimtuig in de tuin. Ook de fietsjes zijn bezet en met de bal spelen vindt ze voor jongens. Hoe los je dit op en laat je Jasmien toch nog een leuke tijd hebben?



Wat doe je?

- K. Je ziet Frauke (7 jaar) en Ismaël (6 jaar) klimmen in de boom. Wat doe je?



Wat doe je?

- L. Het is woensdagmiddag en het regent. Abdel (9 jaar) en Liam (8 jaar) willen buiten gaan spelen. Wat doe je?



Wat doe je?

- M. De mama van Carlos (5 jaar) wil niet dat hij nog buiten speelt als het heeft geregend. Zijn sportschoenen raken niet droog tegen de volgende dag. Bovendien kan hij ziek worden van natte voeten als het heeft geregend. Wat doe je?



Wat doe je?

- N. De buitenruimte heeft dringend een opfrisbeurt nodig. De kinderen zijn niet geprikkeld door de stenen grond en kale muren. Anke (5 jaar) fantaseert vertelt enthousiast over de vele klimbomen in haar tuin thuis, en Joran (4 jaar) vindt het jammer dat hij in de opvang niet in de zandbak kan spelen. Wat doe je?



Wat doe je?

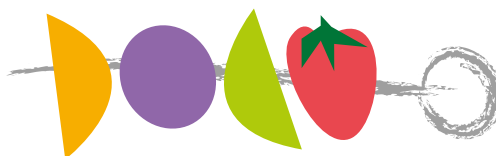
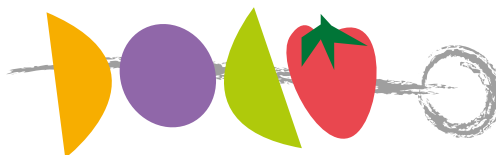
- O. Het is jouw beurt om buiten mee te spelen. Er zijn enkel grote jongens buiten aan het basketballen. Basketballen is echter echt niet jouw ding. Wat doe je?



Wat doe je?

- P. Alle ouders hebben via hun kind een briefje meegekregen met de vraag wie mee wil komen klussen in de tuin. Het plan is immers om een kippenhok en moestuin aan te leggen met hulp van de ouders. Enkel de ouders van Yasmina hebben gereageerd dat ze wel interesse hebben. Voor de rest is er geen reactie gekomen. Wat doe je?







Tussendoortje

Voer volgend bewegingstussendoortje uit:
Propjes gooien.

Elke speler maakt een papierpropje.
Werp dit omhoog en vang terug op,
draai rond de buik, kruis door de benen,
gooi het propje naar elkaar, ...



Tussendoortje

Voer volgend bewegingstussendoortje uit:
Vriezen en dooien.

Sta recht zonder te bewegen (jullie zijn bevroren).
De spelleider noemt een lichaamsdeel dat ontdooit,
dat mogen jullie dan bewegen.
Telkens komt er één lichaamsdeel bij
zodat op de duur meerdere lichaamsdelen
tegelijk bewegen.



Tussendoortje

Voer volgend bewegingstussendoortje uit:
Rugtekenen.

Sta per twee. De ene speler tekent iets op de
rug van de andere speler, welke probeert te
raden wat er getekend wordt.



Tussendoortje

Speel het tweede niveau (2 sterretjes)
van spelfiche 'Kijk eens in de spiegel'.

(Motorische vaardigheid: balanceren en roteren).



Tussendoortje

Speel het tweede niveau (2 sterretjes)
van spelfiche 'Riviersprong'.

(Motorische vaardigheid: heffen, dragen,
trekken, duwen).

Indien jullie geen handdoeken ter
beschikking hebben, dan kan dit ook
zonder handdoeken en neem je elkaars
handen vast.



Tussendoortje

Speel het eerste niveau (1 sterretje) van spelfiche
'De ballenparachute'.

(Motorische vaardigheid: balvaardigheid).

Indien jullie geen balletjes ter beschikking
hebben, dan kan dit ook met papierpropjes.
Indien jullie geen doekjes ter beschikking
hebben dan kunnen jullie ook op het
balletje slaan met de handen.



Tussendoortje

Speel het tweede niveau (2 sterretjes) van
spelfiche 'Wie blijft over?'.

(Motorische vaardigheid: lopen).

Indien jullie geen kranten ter beschikking
hebben, dan kan dit ook met gewoon papier
of de eigen stoelen.

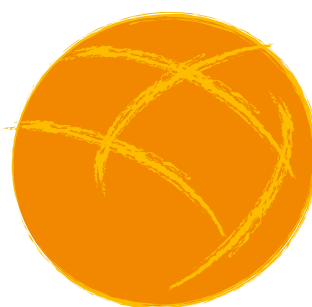
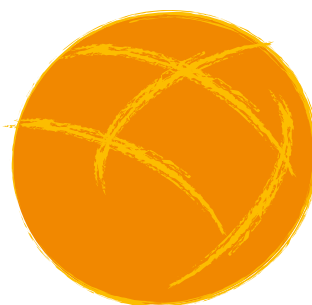
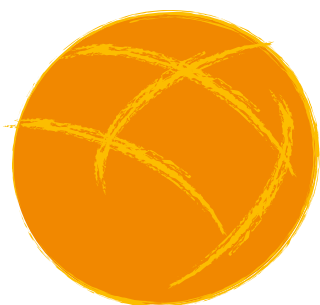
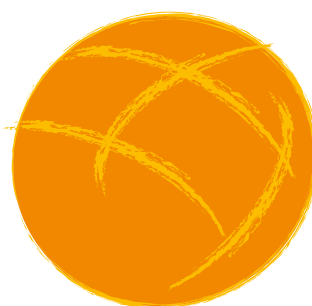
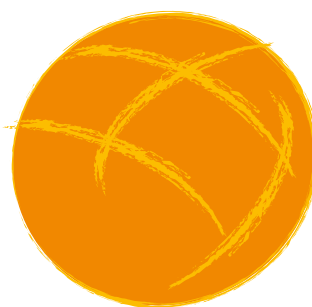


Tussendoortje

Speel het eerste niveau (1 sterretje) van spelfiche
'Sluipen als een muisje'.

(Motorische vaardigheid: klimmen, klauteren,
sluipen, springen).







Tussendoortje

Speel het eerste niveau (1 sterretje) van spelfiche 'Allemaal op een rij!'.

(Motorische vaardigheid: Ritmisch bewegen, zintuiglijke waarneming).



Tussendoortje

Speel het eerste niveau (1 sterretje) van spelfiche 'Ik zie, ik zie wat jij niet ziet'.

(Motorische vaardigheid: Ritmisch bewegen, zintuiglijke waarneming).



Tussendoortje

Bedenk een actieve beweegopdracht om nu samen met je collega's te doen in 3 minuten.



Tussendoortje

Bedenk samen met je collega's 3 verschillende actieve opdrachten voor kinderen met een kartonnen doos.



Tussendoortje

Zoek 3 leuke werkwijzen om aan de slag te gaan met de spelfiches.



Tussendoortje

Kies een spelfiche en zoek er een variatie op.



Tussendoortje

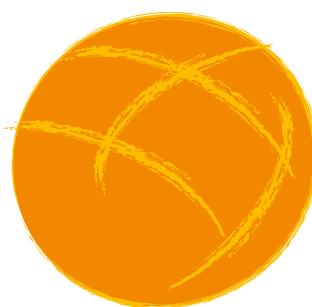
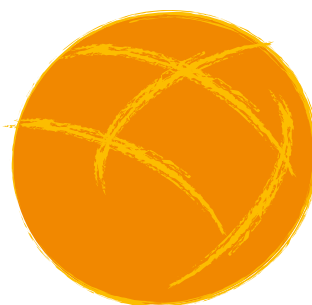
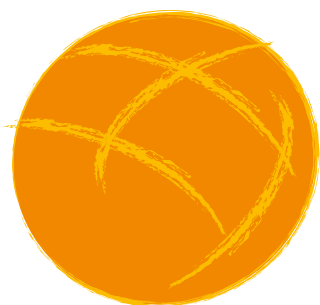
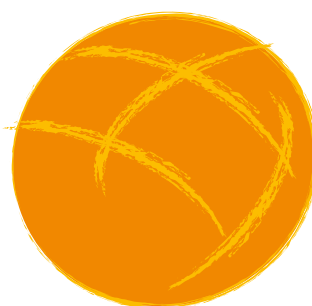
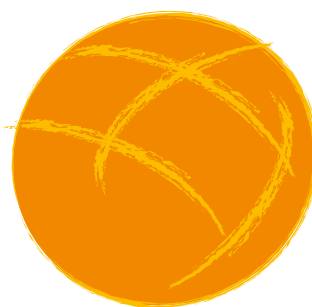
Bedenk een origineel gezond tussendoortjes dat je samen met de kinderen kan maken.



Tussendoortje

Bedenk een gezond en feestelijk drankje en hapje dat jullie tijdens het volgende teamoverleg gaan serveren.





Antwoordformulieren

Gezonde dranken en tussendoortjes

MOGELIJKE PROBLEMEN	OPLOSSINGEN - GOEDE IDEEËN

Antwoordformulieren

Gezonde dranken en tussendoortjes

VISIE - AFSPRAKEN

Antwoordformulieren

Gezond bewegen stimuleren en lang stilzitten beperken

MOGELIJKE PROBLEMEN	OPLOSSINGEN - GOEDE IDEEËN

Antwoordformulieren

Gezond bewegen stimuleren en lang stilzitten beperken

VISIE - AFSPRAKEN

Antwoorden op WAT WEET JIJ?- kaartjes

I. Hoeveel procent van de Vlaamse kinderen tussen 2 en 17 jaar heeft overgewicht?

- A. 8%
- B. 16 %**
- C. 27 %

II. Wanneer moet je een registratie doen bij het FAVV (Federaal agentschap voor voedselveiligheid van de voedselketen)?

- A. Bij verkoop van dranken en/of voorverpakte levensmiddelen met houdbaarheid meer dan 3 maanden bij kamertemperatuur.**
- B. Nooit, dit moeten enkel restaurants.
- C. Bij verkoop van niet verpakte te koelen levensmiddelen, bereidingen.

III. Hoeveel Vlaamse kinderen tussen 0-14 jaar eet dagelijks groenten?

- A. 52%
- B. 65%
- C. 79%**

IV. Hoeveel glazen water (of gezonde variant: soep, thee,..) dient een zesjarig kind te nuttigen per dag?

- A. 3
- B. 6 = 1,5 liter**
- C. 8

V. Ongezoet fruitsap bevat evenveel suikers als frisdank. Waar of niet waar?

Waar.

Ongezoet fruitsap bevat evenveel suikers als een gewone frisdrank.

Ongezoet fruitsap (100% puur sap) - al of niet vers geperst - bevat enkel natuurlijke suikers, maar levert evenveel energie als een klassieke frisdrank met suiker. Zowel in frisdrank als in fruitsap zitten zuren die het tandglazuur aantasten. Je drinkt wel beter fruitsap dan frisdrank omdat het natuurlijke suikers en vitamines bevat. Het kan een stuk vers fruit echter niet vervangen, want er zitten onder andere minder vezels in. Fruitsap drink je dus net als chocolademelk ter afwisseling, niet elke dag en niet meer dan 1 glas per keer.

VI. Kinderen eten best enkel 3 keer per dag tijdens de hoofdmaaltijden. Tussendoor snacken is voor niets goed. Waar of niet waar?

Niet waar.

Kleuters, lagere schoolkinderen en adolescenten hebben tussendoortjes nodig om hun energie-inname over de dag te spreiden. Door regelmatig iets te eten blijft de concentratie tussen de hoofdmaaltijden beter op peil. Jonge kinderen hebben veel energie nodig, maar omdat ze een kleinere maag hebben, spreiden ze hun voedingsinname best over 3 hoofdmaaltijden en 2, maximaal 3 tussendoortjes. Goed gekozen tussendoortjes vullen de voeding aan. Ze zorgen ervoor dat kinderen en jongeren voldoende melkproducten en fruit eten.

VII. Chocolademelk bevat dezelfde belangrijke voedingsstoffen als melk zoals calcium en vitamine. Het is dus een waardige vervanger voor melk. Waar of niet waar.

Niet waar.

Chocolademelk en andere gesuikerde melkdranken bevatten dezelfde belangrijke voedingsstoffen als melk (zoals calcium en vitamines), maar voor de zoete smaak wordt er heel wat suiker aan toegevoegd. Een glas chocolademelk bevat meer energie dan een glas gewone witte melk. De extra suiker is niet nodig en trouwens ook niet goed voor de tanden. Daarom drink je chocolademelk en andere gesuikerde melkdranken beter niet elke dag, en niet meer dan 1 glas per keer, maar gebruik je het om af te wisselen of bij speciale gelegenheden.

VIII. Light frisdranken bevatten geen suiker. Het kan dus geen kwaad om hiervan veel te drinken. Waar of niet waar.

Niet waar.

Light frisdranken leveren weinig of geen energie. Light frisdranken bevatten geen suiker, maar kunstmatige zoetstoffen. Dat wil niet zeggen dat je er zoveel van mag drinken als je wil.

Voor de dagelijkse inname van zoetstoffen is namelijk een maximumwaarde vastgelegd, die rekening houdt met het lichaamsgewicht. Kleinere kinderen bereiken deze maximumwaarde vrij snel en mogen er dus minder van drinken dan volwassenen. Bovendien wen je aan de zoete smaak. Light frisdranken bevatten dan wel geen suiker, ze bevatten wel dezelfde zuren als gewone frisdrank. Deze zuren tasten het tandglazuur aan. Light frisdranken zijn niet nodig en zelfs af te raden voor kinderen.

IX. Hoeveel melk is aanbevolen per dag voor een lagere school kind?

A. 450 ml

B. 600 ml

C. 1 l

X. Seizoensgebonden groenten en fruit zijn vriendelijker voor het milieu dan serreteelt. Waar of niet waar?

Waar. En zijn ook rijker aan smaak, verser en bevatten meer voedingswaarde.

XI. Hoeveel suikerklontjes zitten er in een glas Ice Tea?

A. 2

B. 4

C. 5

XII. Hoeveel minuten per dag heeft een kind lichaamsbeweging nodig aan minstens matige intensiteit?

A. minstens 30 min.

B. minstens 60 min.

C. minstens 120 min.

XIII. Hoeveel uur per dag mag een kind tv kijken, computeren, spelen op Ipad, ...? (aanbeveling?)

A. maximaal 1 uur.

B. maximaal 2 uur.

C. maximaal 3 uur.

XIV. Een kind dat elke avond voldoende beweegt of sport (minstens 60 minuten) mag gedurende de rest van de dag zitten om gezond te leven? Waar of niet waar?

Niet waar.

Ook als kinderen gedurende de dag voldoende bewegen (60 minuten), kunnen ze te veel zittende bezigheden hebben en gezondheidsrisico's lopen. Denk bijvoorbeeld aan uren tv kijken of computeren, gamen, boeken lezen, aan tafel zitten, op de schoolbanken zitten, in de auto zitten, ... Het is dus mogelijk dat kinderen die meerdere keren per week fanatiek sporten, maar op school en thuis vooral zitten, toch te veel zitten. We spreken van zitgedrag, ook wel sedentair gedrag genoemd, wanneer kinderen langdurig liggen of zitten (slapen niet inbegrepen).

XV. Om gezondheidsvoordelen te verkrijgen dient elk kind 60 minuten per dag actief te zijn, maar dit kan ook in blokken van 6x10min. Waar of niet waar?

Waar.

Kinderen moeten 60 minuten per dag bewegen, maar dit moet niet in één blok zijn.

Het mag in blokken van 10 minuten verspreid over de dag. Van zodra je ademhaling versnelt, je licht gaat zweten en je hartslag verhoogt is bewegen goed voor je gezondheid.

Let wel: Dit uur fysiek actief zijn, is supplementair aan de alledaagse bewegingsactiviteiten.

XVI. Veel bewegen gedurende de dag zorgt voor betere prestaties op school. Waar of niet waar?

Waar.

Volgens wetenschappelijk onderzoek is er een rechtstreekse positieve relatie tussen lichaamsbeweging en leerprestaties.

BIJLAGE 2: DRAAGVLAK TEAM

Wat?	Inhoud?	Waar te vinden?
PowerPointpresentatie 'De voedings- en bewegingsdriehoek'	Deze presentatie geeft informatie over de voedings- en bewegingsdriehoek en licht de verschillende groepen en principes van de driehoek toe.	Online platform van Actieve kinderopvang
PowerPointpresentatie 'Gezonde voeding, beweging en beperken lang stilzitten bij kinderen'	Deze presentatie geeft informatie over beweging, beperken lang stilzitten en gezonde dranken en tussendoortjes specifiek voor kinderen.	Online platform van Actieve kinderopvang
Stellingenspel	Spel om heel het team te informeren over veel voorkomende vragen rond gezonde voeding, beweging en beperken lang stilzitten.	Online platform van Actieve kinderopvang
Voedingstestjes	De voedingstestjes zijn eenvoudige en korte tests om na te gaan of je gezond en evenwichtig eet.	Online platform van Actieve kinderopvang
Gezond-gedachtspel	Leuk gezelschapsspel om samen met het team de deskundigheid te vergroten en prioriteiten voor jouw opvang op te stellen.	Online platform van Actieve kinderopvang
Oefening met verpakkingen	Verpakkingen leren lezen en interpreteren.	Zie bijlage 2a
Bewegingstussendoortjes	Voorbeelden van bewegingstussendoortjes om zitten te onderbreken.	Zie bijlage 2b

Bijlage 2a:

Oefening met verpakkingen

Nodig:

- Verpakkingen (eventueel met de prijs) van koeken, melkproducten, dranken, ...
- Affiche van de voedingsdriehoek.

Oefening:

- Leg een affiche of een andere grote afbeelding van de voedingsdriehoek op tafel.
- Leg ook de verpakkingen van verschillende voedingsmiddelen (koeken, melkproducten, dranken, ...) op tafel.
- Laat de teamleden de verpakkingen bij de juiste groep plaatsen.
Geef één verpakking per 2 of 3 personen en laat hen eventueel eerst even overleggen.
- Om het eenvoudig te houden kan je producten kiezen die ook op de driehoek afgebeeld staan.
Iets moeilijker is het met producten die niet duidelijk afgebeeld staan (producten uit de restgroep, fruitsap, ...)
- Zoek de ingrediëntenlijst op de verpakkingen. Welke informatie kan je hieruit opmaken?
- Vergelijk de verschillende soorten met elkaar.
 - > Energie?
 - > Vet? Verzadigd vet?
 - > Suiker?
 - > Vezels?
- Vergelijk de prijs van de verschillende producten uit dezelfde categorie (vooraf de prijzen opzoeken).
 - > Verschillen tussen merken: A-merk of huismerk.
 - > Verschillen tussen vorm: vers, blik, diepvries ...
 - > Verschillen op basis van portiegrootte (eenheidsprijs per kg of per liter).
 - > Verschillen tussen specifieke kinderproducten en gewone producten?
- Voor de juiste oplossing van deze oefening: kijk op gezondleven.be.

Bijlage 2b:

Voorbeelden van bewegingstussendoortjes

Enkele voorbeelden van bewegingstussendoortjes die kunnen uitgevoerd worden om zitten (zoals huiswerk) te onderbreken. Daarnaast kunnen ook de actieve spelfiches van Actieve Kinderopvang gebruikt worden als bewegingstussendoortjes.

- **Gevoelens tonen:** de begeleider zegt een gevoel, de kinderen proberen dit uit te beelden.
- **Pennenzakken draaien:** de kinderen draaien hun pennenzak (of ander materiaal) rond hun lichaam. Dit kan op verschillende hoogtes: buik, benen, kin, haar, tenen, knieën, zitvlak, ...
- **Samen rechtstaan:** de kinderen gaan met hun rug tegen elkaar zitten met de benen gebogen en met de armen in elkaar gehaakt. Ze proberen nu samen rechtop te gaan staan.
- **Propjes gooien:** elk kind maakt een papierpropje. Ze kunnen dit omhoog werpen en terug vangen, rond hun buik draaien, door de benen kruisen, naar elkaar gooien, ...
- **Vriezen en dooien:** de kinderen staan recht zonder te bewegen (ze zijn bevroren). De begeleider noemt een lichaamsdeel dat ontdooit, dat mogen ze dan bewegen. Telkens komt er één lichaamsdeel bij zodat op de duur meerdere lichaamsdelen tegelijk bewegen.
- **Spiegelbeeld:** de kinderen staan per twee tegenover elkaar. Het ene kind is het spiegelbeeld van het andere en imiteert de bewegingen.
- **Schudden:** de kinderen beginnen met polsen en handen te schudden, heel zachtjes. Daarna ook de armen, schouders en stap voor stap het hele lichaam. Daarna zachtjes weer afbouwen tot iedereen weer stil staat.
- **Rugtekenen:** de kinderen staan per twee. Het ene kind tekent iets op de rug van het andere kind, welke probeert te raden wat er getekend wordt.
- **Bewegende cijfers:** de kinderen gaan achter hun stoel staan. De begeleider zegt een aantal optellingen/aftrekkingen/vermenigvuldigingen/breuken. Als de uitkomst gelijk is aan 10, dan buigen alle kinderen even door de knieën. Als de uitkomst niet gelijk is aan 10, dan zwaaien de kinderen met hun armen.
- **Bodybuilder:** de kinderen gaan achter hun stoel staan. De begeleider doet enkele oefeningen voor die te maken hebben met opspannen en ontspannen van de spieren. De kinderen doen dit na. Voorbeelden: vuist dichtknijpen en ontspannen, been opgespannen uitstrekken en ontspannen, biceps opspannen en ontspannen, ...
- **Gebarentaal:** de kinderen gaan per twee tegenover elkaar staan. Het ene kind beeldt een woord of korte zin uit in gebarentaal, het andere kind probeert dit te raden.
- **Shake hands:** de kinderen gaan per 2 staan. Elk duo verzint een nieuwe originele 'handshake'. Daarna mogen ze deze aan de groep tonen. 's Ochtends kunnen de kinderen elkaar daar ook mee begroeten.

BIJLAGE 3: DE VOEDINGS- EN BEWEGINGSDRIEHOEK



Gezond en duurzaam eten met de voedingsdriehoek

WAT EET JE HET BEST EN HOE DOE JE DAT: TIEN GEZOND LEVEN TIPS

WAT?

1. Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd

Plantaardige voedingsmiddelen die niet of weinig zijn bewerkt, bieden het meeste gezondheidsvoordeel. Eet volop groenten, fruit, volle granen en peulvruchten. Vul in kleinere hoeveelheden aan met noten en plantaardige olie.

2. Beperk je inname van producten met dierlijke oorsprong

Je hoeft vlees, kaas en andere dierlijke producten niet volledig van je menu te schrappen. Maar kleine(re) porties volstaan. Wissel af tussen rood vlees, vis, gevogelte en plantaardige eiwitbronnen zoals peulvruchten of tofu.

3. Drink vooral water

Water is de beste drank om je dorst te lessen. Wil je graag wat variëren? Kies dan voor thee of koffie zonder suiker.

4. Beperk sterk bewerkte producten tot een minimum

Snoep, koekjes, chips, frisdrank, wijn en bier, ... Lekker? Misschien wel. Maar een meerwaarde voor je lichaam? Neen. Je eet en drinkt ze puur voor je plezier. Deze producten bevatten vaak veel witte bloem, suiker, vet, zout of alcohol.

HOE?

5. Varieer en zoek alternatieven

Elke dag hetzelfde eten wordt snel saai en eentonig. Speel met je gezonde voedingspatroon. Eet bijvoorbeeld elke dag een andere seizoensgroente. En vervang minder gezonde keuzes door de gezonde variant: koop volkorenbrood in plaats van wit bijvoorbeeld.

6. Eet op vaste tijdstippen en samen met anderen

Las – in de mate van het mogelijke – vaste eetmomenten in voor jezelf. Vermijd te veel tussendoortjes. Probeer ook om samen met anderen te eten: dat helpt je om regelmatig te houden. Zeker voor gezinnen: als ouder geef je zo het goede voorbeeld aan je kind en krijgen ze de kans om nieuwe dingen te proeven.

7. Eet bewust en met mate

Leer afgaan op je 'buikgevoel': weet wanneer je honger hebt of verzadigd bent. Zit aan tafel, eet langzaam en geniet ervan. Ban afleiding uit je buurt: tv uit, smartphone aan de kant. Neem kleine porties op van wat minder gezond is.

8. Pas je omgeving aan

Richt je omgeving in zodat de gezonde keuze voor de hand ligt en de ongezonde moeilijker wordt. Leg fruit bijvoorbeeld in het zicht in de keuken en bewaar geen snoep of koeken in je auto of op kantoor. Bereid je voor op 'noodgevallen': stop een portie soep of pastasaus in de diepvries voor dagen met weinig tijd. En neem een flesje water of zakje noten mee in je tas, zodat snoepautomaten of tankstationsnacks je onderweg niet in verleiding brengen.

9. Werk stapsgewijs

Moet je nu van vandaag op morgen je hele eetpatroon omgooien? Nee hoor, elke kleine verbetering is een stap vooruit. Hou het vooral haalbaar voor jezelf. Start bijvoorbeeld met één stuk fruit per dag, als je dat nu nog niet deed. Bevalt dat je en wordt het een gewoonte? Probeer dan nog een extra stap in te bouwen. En geef vooral niet op wanneer je eens een terugval hebt – het gebeurt de besten! Hulp nodig? Planmatig werken kan je helpen. Stel bijvoorbeeld een weekmenu en boodschappenlijstje op.

10. Geniet van wat je eet!

Laat eten ook vooral een feest blijven. Verwen jezelf dagelijks met lekkere gezonde voeding. En gun jezelf af en toe een minder gezonde uitspatting. Blijf dan gewoon bewust van de frequentie (niet te vaak) en portiegrootte (niet te veel). Zoek de goede balans tussen voor je lichaam zorgen en genieten.

DE VOEDINGSDRIEHOEK IN KLEUR

Bovenaan de driehoek staat de categorie 'water'.

Water drinken is vooral belangrijk om de vochtbalans in stand te houden en krijgt daarom een aparte plaats bovenaan. Water is de beste keuze qua drank, maar ter afwisseling kan ook gekozen worden voor thee of koffie (bij voorkeur zonder toevoeging van suiker).

De voedingsdriehoek zelf is onderverdeeld in drie categorieën. De kleuren van de verschillende delen zijn een weergave van de aangetoonde effecten op de gezondheid.

• Donkergroen

Dit zijn voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong, met een gunstig effect op de gezondheid: groenten, fruit, volle granen en aardappelen, maar ook peulvruchten, noten en zaden, plantaardige oliën (en andere vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren). Hoe hoger een product in de driehoek staat, hoe meer je ervan nodig hebt. Probeer zoveel mogelijk de weinig of niet-bewerkte versie te kiezen.

• Lichtgroen

Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong met een gunstig, neutraal of onvoldoende bewezen effect op de gezondheid: vis, yoghurt, melk, kaas, gevogelte en eieren. Kies ook hier voor de weinig of niet-bewerkte variant.

• Oranje

Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke of plantaardige oorsprong die mogelijk een ongunstig effect hebben op de gezondheid: rood vlees, boter, kokos- en palmolie (vetstoffen rijk aan verzadigde vetzuren). Deze producten bevatten wel nog enkele nuttige voedingsstoffen, bijv. ijzer in rood vlees.

- **Rood: buiten categorie**

Een vierde, rode categorie staat los van de driehoek. Dat zijn sterk bewerkte producten waaraan heel wat suiker, vet en/of zout is toegevoegd en waarvan het ongunstige gezondheidseffect werd aangetoond. Ze kunnen van dierlijke of plantaardige oorsprong zijn: bereide vleeswaren, frisdrank, alcohol, snoep, gebak, snacks, fastfood, ... En ze zijn overbodig in een gezond voedingspatroon. Je eet of drinkt ze dan ook best niet vaak en in kleine porties.

AANBEVELINGEN

Meer info over de voedingsaanbevelingen op gezondleven.be.

Minder zitten en meer bewegen met de bewegingsdriehoek

WAT DOE JE HET BEST EN HOE DOE JE DAT: ACHT GEZOND LEVEN TIPS



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK **GEZOND LEVEN**

WAT?

1. Zit minder lang stil én beweeg meer

Beweeg jij veel? Mooi zo, want bewegen is gezond. Al even cruciaal is het dat je niet te lang aan één stuk stilzit. Doorbreek lange periodes van zitten regelmatig door recht te staan of een rondje te stappen. Je zult snel merken: dat voelt goed!

2. Zet stap voor stap

Zit jij vaak lang en ononderbroken stil? Maak daar dan geleidelijk aan komaf mee. Begin met regelmatig even recht te staan en te stappen – elk half uur indien mogelijk.

Beweeg je daarnaast niet veel? Introduceer met mondjesmaat meer beweging in je leven. Want élk beetje beweging is beter dan niks. Probeer bijvoorbeeld dagelijks een paar minuutjes meer te bewegen, in je eigen tempo.

Kies voor haalbare doelen, je hoeft heus niet de Himalaya te beklimmen. Elke stap vooruit, richting de gezondheidsaanbevelingen, is een overwinning. Geef niet op wanneer je eens een terugval kent.

3. Ga elke dag voor een gezonde mix

Maak er een gewoonte van om elke dag zitten, staan en bewegen af te wisselen. Probeer het grootste deel van de dag licht intensief te bewegen tijdens je taken: door bijvoorbeeld te stappen op je werk. Beweeg daarnaast dagelijks een stukje met matige intensiteit: neem bijvoorbeeld de fiets naar het werk. Gooi je er nog een wekelijkse portie beweging aan hoge intensiteit tegenaan? In de vorm van een sportsessie bijvoorbeeld? Dan speel je volop de gezondheidskaart uit. Vergeet niet om je spieren ook wekelijks te trainen en zo te versterken.

HOE?

4. Varieer waar je beweegt en minder zit

Hou je ogen open voor kansen om minder te zitten en meer te bewegen. Beperk het niet tot je vrije tijd, maar denk er ook aan wanneer je onderweg of thuis bent en aan je bureau of op school zit.

5. Ruil minder gezonde keuzes in voor gezonde gewoontes

Zit je vaak lang stil? Kom geregeld van je stoel af en sta even recht of maak een ommetje. Of kies een andere vorm van beweging: ga fietsen in plaats van online te surfen bijvoorbeeld.

Is stilzitten niet zozeer een probleem voor jou, maar wil je actiever en fitter worden? Schakel dan een versnelling hoger: vervang dagelijkse licht intensieve activiteiten door matig intensieve bezigheden. Kuier niet langer, maar zet er stevig de pas in. Dat lukt je sneller dan meteen voor joggen te gaan.

6. Voel je goed

Wissel jij zitten, staan en bewegen af in je dagelijkse leven? Dan hou je daar een goed en fit gevoel aan over. Maar die eerste stappen zijn moeilijk, net als volhouden. Bedenk daarom een beloning voor jezelf, die in je gezonde straatje past. Plan bijvoorbeeld een gezellig tripje met familie of vrienden. Geef jezelf een schouderklopje na een gezonde dag. En vooral: kies iets wat je graag en met volle overtuiging doet. Anders haak je in een-twee-drie af.

7. Denk vooruit en plan

Sluit deals met jezelf – en met anderen. Dat maakt het voor veel mensen gemakkelijker om ook écht minder te zitten en meer te bewegen. Bouw je plan op als volgt:

- Wat ga je doen? Bijvoorbeeld 'Ik kijk voortaan minder tv en ga meer wandelen'.
- Waar ga je het doen? Bijvoorbeeld thuis en in de woonwijk.
- Wanneer ga je het doen en hoelang? Bijvoorbeeld elke zaterdagmiddag een kwartier.
- Wie helpt je hierbij of doe je het alleen? Samen bewegen werkt motiverend en is aangenamer. Zeker als gezin: zo spoor jij je kinderen aan en geef je het goede voorbeeld.

Denk vooraf na over mogelijke moeilijkheden. En dokter al oplossingen uit. Pak bijvoorbeeld regenkledij voor op de fiets in, wanneer het bewolkt is. Een voorbereid man is er twee waard!

8. Pas je omgeving aan

Richt je omgeving zodanig in dat je eerst naar de gezonde keuze grijpt. En bemoeilijk het voor jezelf om de minder gezonde optie te kiezen. Je kunt minder lang stilzitten en meer bewegen 'uitlokken'. Leg bijvoorbeeld je wandelschoenen en jas vooraan in de kast, zodat je op de dag van je wandeling minder gemakkelijk ervanonder muist.

DE BEWEGINGSDRIEHOEK IN KLEUR

- **Oranje zone**

Sedentair gedrag of lang stilzitten: de Vlaming lust er wel pap van. Sedentair gedrag of lang stilzitten is alles wat je doet terwijl je ligt of zit en waarbij je heel weinig energie verbruikt. Slapen hoort daar niet bij.

We brengen gemiddeld meer dan acht uur per dag zittend door: thuis, op school en op het werk. Ook als we onderweg zijn, zitten we in de auto of op de trein en in onze vrije tijd spelen we met de computer, gaan we naar de bioscoop of lezen we een boek.

Elke dag is een uitnodiging om veel en lang te zitten. En dat is niet oké: een gezonde dag bestaat uit een mix van zitten, staan en bewegen. We voelen ons fysiek en mentaal beter in ons vel als we lang stilzitten beperken.

Als je op de bewegingsdriehoek kijkt, vind je sedentair gedrag of lang stilzitten dan ook terug in de oranje zone.

- **Lichtgroene zone**

Afwassen: het is niet meteen het leukste tijdverdrijf. Maar wel goed voor je gezondheid. Hoezo? Als je afwast, ben je licht intensief aan het bewegen. En daarin schuilen meer gezondheidsvoordelen dan je denkt. Je vindt licht intensief bewegen dan ook terug in de onderste laag van de groene zone in de bewegingsdriehoek. De bewegingsintensiteit van de groene lagen erboven ligt hoger.

- **Middelste groene zone**

Heel wat Vlamingen bewegen te weinig om gezond te zijn. Want gezond bewegen is meer dan slenteren of kuieren. Nochtans is stevig wandelen, recreatief zwemmen of fietsen haalbaar voor velen en goed voor lichaam én geest.

Matig intensief bewegen levert je meer gezondheidsvoordeel op dan licht intensieve bewegingen zoals traag stappen, staand bellen of licht huishoudelijk werk. Je vindt deze manier van bewegen terug in de middelste groene zone van de bewegingsdriehoek. De bewegingsintensiteit van de lagen eronder en erboven is respectievelijk lager en hoger.

- **Donkergroene zone**

De donkergroene zone bevindt zich bovenaan in de bewegingsdriehoek. Deze zone staat voor hoog intensief bewegen: hardlopen, een basketbalwedstrijd, ...

Het verschil met de middelste en onderste laag? Bewegen aan hoge intensiteit heeft extra voordelen voor je gezondheid in vergelijking met matig en licht intensief bewegen. Beweeg dus minstens één keer per week hoog intensief voor de mooiste gezondheidsbonus!

AANBEVELINGEN

Meer info over de bewegingsaanbevelingen op gezondleven.be.

BIJLAGE 4: WAAR VIND JE INFORMATIE OVER BEWEGING, LANG STILZITTEN EN GEZONDE VOEDING?

Wat?	Beschrijving?	Contact?
ALGEMEEN		
Vlaams Instituut Gezond Leven	Informatie over voeding, beweging en sedentair gedrag	www.gezondleven.be
Kind & Gezin	Informatie over gezondheid bij het jonge kind en in de kinderopvang.	www.kindengezin.be
KIDDO	Het vakblad voor professionals die werken in de kinderopvang.	www.kiddo.net
CEGO	Onderzoekseenheid van "Expertisecentrum ErvaringsGericht Onderwijs, KU Leuven" biedt gratis ondersteuning, ontwikkelt materialen en doet onderzoek in de kinderopvang.	www.cego.be
Gezonde School	Gezonde School is een praktische methode om het gezondheidsbeleid op school uit te werken.	www.gezondeschool.be
Gezonde Gemeente	Gezonde Gemeente is een praktische methode om het gezondheidsbeleid in de gemeente uit te werken.	www.gezondegemeente.be

GEZONDE VOEDING		
Vlaams Instituut Gezond Leven	Informatie over de voedingsdriehoek en de aanbevelingen	www.gezondleven.be
NICE	Voedingsinformatiecentrum.	www.nice-info.be
Kieskeurig	Evenwichtige dranken en tussendoortjes op school.	www.gezondeschool.be/kieskeurig
Wild van water	Drink- en plasbeleid op school met formele afspraken, educatieve activiteiten en infrastructurele maatregelen.	www.wildvanwater.be
Tutti Frutti	Actie in basis- en secundair onderwijs om de kinderen meer fruit en groenten te doen eten door een aanbod op school.	www.fruit-op-school.be
De Proefkampioen	Educatief project naar kleuteronderwijs, voor- en naschoolse kinderopvang, om de smaakontwikkeling bij kleuters te bevorderen.	www.deproefkampioen.be
Voedingscentrum Nederland	Informatie over gezonde voeding, ook over doelgroep kinderen. Maken gebruik van de 'Schijf van 5' i.p.v. de voedingsdriehoek.	www.voedingscentrum.nl
Hazard Analysis and Critical Control Points (HACCP)	Informatie over veiligheid van de voedselketen.	www.favv.be www.haccpconsulting.be/index.php/diensten/haccp-handboek www.haccpregels.com www.health.belgium.be
Vereniging voor Ecologisch Leven en Tuinieren (VELT)	Groentekalender: informatie over gezond eten op het ritme van de seizoenen.	www.groentekalender.be
Boek 'Bewust eten. Kiezen, koken en klaarmaken' van Neven L., Vanhauwaert E. en Morren K. ISBN 9789003486364	Informatie over etikettering, bewust kiezen bij aankoop en samenstelling evenwichtige maaltijden.	www.gezondleven.be
Spelkoffer van Calcimus	Spel over gezonde voeding rijk aan calcium: opdrachten, kennisvragen en raadseltjes.	www.calcimus.be/html/spelkoffer_meerinfo.html

BEWEGING en BEPERKEN LANG STILZITTEN

Vlaams Instituut Gezond Leven	Informatie over de bewegingsdriehoek en de aanbevelingen	www.gezondleven.be
Stichting Vlaamse Schoolsport	Overkoepelende en coördinerende instantie voor de schoolsport in Vlaanderen. Ontwikkelen en organiseren van schoolsport.	www.schoolsport.be
Sport beweegt je school	Instrument van SVS en Bloso om een bewegings- en sportbeleid op school te creëren. Inspiratieboxen met extra info en links.	www.sportbeweegtjeschool.be www.sportbeweegtjeschool.be/inspiratiebox?id=53
Multimove	Ruim en gevarieerd bewegingsprogramma dat de motorische ontwikkeling van 3- tot 8-jarige kinderen bevordert (lessenreeks). Biedt ook informatie en tips voor ouders om beweging te stimuleren in de thuisomgeving.	www.multimove.be
Kind & Samenleving	Kinderen betrekken bij het beleid rond beweging.	http://k-s.be/
Kind in beweging	Praktische tips om te leren rollen, kruipen, stappen, fietsen, ...	http://www.kindinbeweging.be/
Vitamine Groen	Info rond vergroening van buitenruimtes bij groeps- en gezinsopvang van 0 tot 6 jaar.	www.vlaamsbrabant.be/welzijn-gezondheid/gezinnen-met-kinderen/opvoedingsondersteuning/vormingsaanbod-voor-ouders/publicatie-vitamine-groen.jsp
Bodymap	Advies, tips & training voor een gezonde motorische ontwikkeling (0-8 jaar). Fit voor leren: bewegingsprogramma voor kleuters.	www.bodymap.be www.bodymap.be/publicaties/fit-voor-leren
Huis voor beweging (Nederland)	Interventies, methodieken, kennis en trainingen voor professionals om snel, praktisch en succesvol (beweeg)doelen te realiseren. Beweegkriebels: spelenderwijs bewegen.	www.huisvoorbeweging.nl www.beweegkriebels.nl
British Heart Foundation	Informatie over ontwikkeling spelenderwijs bewegen en omgevingsaanpassing.	www.bhf.org.uk/childrens-resources/babies-and-nursery.aspx
Boek 'Eerst bewegen, dan leren' van Godoart Blythe S. ISBN 98790486171104	Leermoeilijkheden beter begrijpen en ook stapsgewijs aanpakken via een bewegingsprogramma.	http://edu.diekeure.be

Boek 'Buiten spelen' van VVKBa0. ISBN 9789082207804	Fotoboek met inspiratie om met kleuters buiten te spelen. Ideeën voor activiteiten om het spel van kinderen te verrijken.	www.vvkbao.be/materiaal/buiten-spelen-verwacht-tegen-30-mei-2014
De Beweeg mee-cd van K&G	Kinderliedjes om samen te bewegen.	www.kindengezin.be/voeding-en-beweging/beweging/
'Dip doppel doe' van Vlaams Instituut Gezond Leven, SVS en de Vlaamse Logo's	Spelvorm om bewegingstussendoortjes en gezondheidsweetjes te integreren in de klas.	www.gezondleven.be
'Speelmaatjes op school' van Bloso en SVS	Spelfiches.	www.schoolsport.be/page.aspx?ID=131
'Rolleballe in het onderwaterpretpark' van SVS	Een beweegproject voor kleuters met voorleesboekje.	www.schoolsport.be/page.aspx?ID=552
Gizi "Kijk, ik sport!" van Gezinsportfederatie	Didactische kijkwijzers bewegen met kleuters.	www.gsf.be/gizi-kijk-ik-sport
VEILIG BEWEGEN		
Kind & Samenleving	Veiligheidsregelgeving voor het uitbaten van speelterreinen (KB).	http://k-s.be/kind-ruimte/speelruimte/veiligheid
Vlaamse overheidsdienst	Veiligheid van speelterreinen en speeltoestellen - reglementering.	http://economie.fgov.be/nl/ondernemingen/securite_produits_et_services/Veiligheid_van_speeltoestellen/#.VIIuCTGG90x
RISCKI	Hoe omgaan met veiligheidsrisico's en welke resultaten je kan boeken door avontuurlijke activiteiten op school aan te bieden.	riscki.khleuven.be/
Speelom	Veiligheid van speeltoestellen en speeltoestellen om de speelwaarde en de veiligheid van speelomgevingen te bevorderen.	www.speelom.be/
Kind & Gezin	'Speel op zeker': handleiding voor een veilig speeltoestel in de kinderopvang'. Risicoanalyse.	www.kindengezin.be/img/speel-op-zeker.pdf www.kindengezin.be/kinderopvang/sector/werkinstrumenten/risicoanalyse/

KINDERPARTICIPATIE		
Kind & Gezin Werkinstrumenten kinderparticipatie	Werkinstrumenten rond kinderparticipatie.	www.kindengezin.be/kinderopvang/sector/werkinstrumenten/kinderparticipatie/ www.kindengezin.be/kinderopvang/sector/werkinstrumenten/bibo-bevraging-buitenschools
‘Oprechte deelneming - werkmap leerlingenparticipatie voor de basisschool’ van Kinderrechtencommissariaat & Steunpunt Leerlingenparticipatie	Methodiekmap kinderparticipatie in het basisonderwijs.	wvg.vlaanderen.be/rechtspositie/04-good_practices/inspraak_en_participatie/bijlagen/werkmap_oprechte_deelneming.pdf
Boek ‘Listening to young children - The mosaic approach’ van Clark A. en Moss P.	De mozaïekmethode wordt gebruikt om te luisteren naar de kinderen en te handelen vanuit hun perspectief. Daarbij wordt een scala aan middelen en technieken ingezet.	http://books.google.be/books?hl=nl&lr=&id=vX7WjGlXe1gC&oi%20=fn&pg=PR3&dq=mosaic+approach+clark+and+moss&ots=JExP8nKQlh&sig=mR8rRUEyZFmGOLihOiKQlfRVDE#v=onepage&q=mosaic%20approach%20clark%20and%20moss&f=false
COMMUNICATIE MET OUDERS		
Expoo	Expertisecentrum van de Vlaamse overheid: informatie over opvoeden en opvoedingsondersteuning + praktisch ondersteunen van het werkveld.	www.expoo.be
Opvoedingswinkels	Bij de opvoedingswinkels kunnen ouders gratis en anoniem terecht voor opvoedingsinformatie en raad.	www.expoo.be/opvoedingswinkels
Huizen van het kind	Ondersteuning gezinnen: multidisciplinair aanbod van diensten rond het gezin met verpleegkundigen, artsen, pedagogen,...	www.huizenvanhetkind.be
VCOK	Vormingscentrum opvoeding en kinderopvang. VCOK biedt onder andere vormen aan over communiceren met ouders.	www.vcok.be
VVSG	Aanbod vormen over communiceren met ouders.	www.vvsg.be/opleidingen/Pages/kinderopvang
VBJK	Vernieuwing in de basisvoorziening voor jonge kinderen: opvoeding en opvang van kinderen.	www.vbjk.be
Website ouderbetrokkenheid (Nederland)	Website om expertise en kennis rond ouderbetrokkenheid uit te wisselen.	www.ouderbetrokkenheid.nl

Boek 'Opvoedingsondersteuning als bijzondere vorm van preventie' van Burggraaff Huisjes M. ISBN 9789046902684	Waarom en in welke situatie ouders ondersteuning nodig hebben in de opvoeding, en hoe je deze als professional kunt aanbieden.	www.epo.be
Boek 'Communiceren met ouders, maak er werk van' van Langedijk A. ISBN 978 90 8850 114 2	Alle aspecten rond communiceren met ouders worden op een rijtje gezet.	www.swpbook.com
Boek 'Kinderopvang met sociale functie' van VBJK	Hoe breng je de sociale functie van kinderopvang in de praktijk?	www.vbjk.be/nl/publicaties
Boek 'Deuren open voor ouders' van Doeleman W.	Investeren in een goede samenwerking met ouders.	www.reedbusinesseducation.nl
MATERIALEN en leestips VOOR OUDERS		
Ouderfolder 'Actieve Kinderopvang'	Gericht naar ouders met toelichting Actieve Kinderopvang.	www.actievekinderopvang.be
Affiche 'Actieve Kinderopvang'	Gericht naar ouders met toelichting Actieve Kinderopvang.	www.actievekinderopvang.be
Affiches Actieve Kinderopvang over 'Beweging en lang stilzitten', 'Dranken' en 'Tussendoortjes'	Gericht naar ouders met toelichting Actieve Kinderopvang.	www.actievekinderopvang.be
Wekelijkse tips Actieve Kinderopvang over beweging, lang stilzitten, gezonde dranken en tussendoortjes.	Gericht naar ouders met toelichting Actieve Kinderopvang.	www.actievekinderopvang.be
Website 'Gezond opvoeden'	Informatie over gezond opvoeden rond de thema's voeding, beweging, tabak, alcohol en drugs.	www.gezondopvoeden.be
Website Groeimee	Website voor ouders met algemene opvoedvragen.	www.groeimee.be
Website en brochure '123 aan tafel'	Informatie over gezond eten bij kinderen van 3-6 jaar. Brochure 'Wat je als kleuter eet, heb je voor je leven beet'.	www.nice-info.be www.123aantafel.be
Brochure 'Gezond eten om goed te groeien'	Tips en tricks voor kinderen van 6 tot 12.	www.nice-info.be
Boek 'Mijn kind eet gezond ... maar weet het niet' van Willaert L. ISBN 9789058563507	Hoe leer je je kind gezond eten, en bovenal daarvan genieten?	www.stichtingkunstboek.com
Boek 'Wereldeters. Leesboek, kijkboek en kookboek in één.' van De Vlaam M. ISBN 9789081774208	Het boek zet kinderen aan tot gevarieerd eten, door eten in een werelds perspectief te plaatsen.	www.wereldeters.nl

BIJLAGE 5: ORGANISATIES DIE VORMINGEN ORGANISEREN OVER BEWEGING, LANG STILZITTEN EN GEZONDE VOEDING BIJ EN OPVOEDING VAN KINDEREN

Wil je graag een vorming volgen rond gezonde voeding en/of beweging?
Deze organisaties bieden dit aan:

Wat?	Beschrijving?	Contact?
Vlaams Instituut Gezond Leven	Aanbod aan vormingen rond beweging, lang stilzitten en gezonde voeding: • In de opvang • Voor ouders • Winkeloefening	www.gezondleven.be
Logo's (Lokaal Gezondheidsoverleg)	Aanbod aan vormingen rond winkeloefening en gezond opgroeien.	www.vlaamselogos.be
NICE (Nutrition Information Center)	NICE heeft een aanbod van voordrachten rond diverse voedingsthema's, gericht op verschillende doelgroepen.	www.nice-info.be
VCOV (Vlaamse Confederatie van ouders en ouderverenigingen)	Coaching en begeleiding over ouderparticipatie.	www.vcov.be
Ziekenfondsen (Christelijke, Socialistische, Liberale, Onafhankelijke Mutualiteiten)	Ziekenfondsen houden infosessies over diverse thema's.	www.cm.be www.socmut.be www.liberalemutualiteit.be www.oz.be
VCOK (Vormingscentrum Opvoeding en Kinderopvang)	Vormingen rond omgaan met kinderen/ouders, samenwerken in het team, omgaan met diversiteit.	www.vcok.be
VDKO K+	Vormingen regionaal over communicatie, samenwerken en omgaan met ouders / kinderen/medewerkers. Ook vormingen ter plaatste op maat.	www.vdkomma.be
CEGO vzw (Centrum voor Ervarings-Gericht Onderwijs)	Vormingscentrum van CEGO.	www.cego.be
UnieKO (Beroepsvereniging voor de zelfstandige in de kinderopvang in Vlaanderen en Brussel)	Vormingen rond o.a. voedselveiligheid.	www.unieko.be
VoorZET (Steun aan zelfstandigen in de kinderopvang)	Overzicht van vormingen in Vlaanderen voor de zelfstandige kinderopvang en het vormingsaanbod VoorZet.	www.voorzet.be
Expoo (Expertisecentrum Opvoedingsondersteuning)	Overzicht van vormingen, trainingen en congressen voor actoren in het werkveld opvoedingsondersteuning.	www.expoo.be/leren-over-OO
Expoo (Expertisecentrum Opvoedingsondersteuning)	Sprekersdatabank voor voordrachten, workshops of cursussen voor ouders en opvoeders over opvoeding.	www.expoo.be/ sprekersdatabank

BIJLAGE 6: VOORBEELDEN MATRICES

BEWEGING EN LANG STILZITTEN

	Kind	Groep	Opvang	Omgeving
Informeren en sensibiliseren	Ook kinderen met een beperking kunnen deelnemen aan de georganiseerde beweegactiviteiten.	Bewegingstussendoortjes tijdens huiswerk lagere schoolkinderen.	ThemawEEK 'Buiten spelen', met speurtocht over het buitenterrein om kinderen inspraak te geven bij de aanpassing van de buitenruimte.	Kennismakingsessies door sportclubs binnen de gemeente tijdens de naschoolse uren.
Structurele maatregelen	Het aanbod aan beweegmateriaal is aangepast aan de noden van kinderen met beperkingen.	Begeleider geeft het goede voorbeeld door mee te spelen met de kleuters.	Infrastructuur wordt aangepast ivf beperken lang stilzitten (stoelen weg, tekenbladen aan muur,...).	Tweedehands beweeg- en spelmateriaal opvragen via ouders en sympathisanten.
Afspraken	Informele afspraken omtrent actief toezicht door de begeleiders naar minder actieve kinderen of kinderen met een beperking.	Geen verplichte huiswerktijd voor lagere schoolkinderen. Kinderen die huiswerk maken, krijgen om de 30min een bewegingstussendoortje.	Toepassen Actieve Spelfiches volgens het principe van Speelmaatjes. Ouder kind helpt het jongere kind volgens opgegeven afspraken.	Formele afspraken met de naburige school over het gemeenschappelijk gebruik van de sporthal en speelplaats.
Zorg / begeleiding	Extra zorg voor specifiek kind dat extra begeleiding nodig heeft	Differentiatie van het aanbod zodat elk kind een optimale motorische, sociale, emotionele, ... vooruitgang kan boeken.	Begeleiders observeren de kinderen aandachtig ivf vroegdetectie van motorische, sociale, emotionele, ... problematieken.	Samenwerking met ouders, CLB en externe zorgpartners om de kinderen die extra zorg nodig hebben optimaal te kunnen ondersteunen.

DRANKEN

	Kind	Groep	Opvang	Omgeving
Informeren en sensibiliseren	Kennismakingspel met dranken uit ander culturen.	Lagere schoolkinderen maken samen gezonde dranken zoals ijshee, water met infusie van appelsien, aardbei, munt,...	Organisatie waterweek: eten, spelen, knutselen en leren over water.	Ouders betrekken bij het thema door bij afhaalmoment de ouders water aan te bieden uit de waterbar.
Structurele maatregelen	Op warme dagen of tijdens een intensieve activiteit zorgen de begeleiders voor extra water en extra drinkmomenten.	Het fruitsap voor de kleuters wordt vervangen door water.	Er is een watertafel beschikbaar met waterkannen en persoonlijke bekers.	De begeleiders geven het goede voorbeeld en drinken ook water in bijzijn van de kinderen en de ouders.
Afspraken	Een kind dat diabetes heeft mag frisdrank drinken in de klas bij een hypoglycemie.	Voor de kleuters zijn er 2 vaste drinkmomenten tijdens de opvang tijd.	Alle kinderen kunnen gedurende de volledige opvangtijd vrij water drinken.	Afspraken met watermaatschappij voor controle leidingwater en installatie watertap.
Zorg / begeleiding	Extra zorg voor zieke leerling die extra vocht nodig heeft.	Differentiatie van het aanbod zodat elk kind een optimale ondersteuning krijgt.	Begeleiders observeren de kinderen aandachtig ifv vroegdetectie van voedingsproblematieken.	Samenwerking met ouders, CLB en externe zorgpartners om de kinderen die extra zorg nodig hebben optimaal te kunnen ondersteunen.

TUSSENDOORTJES

	Kind	Groep	Opvang	Omgeving
Informeren en sensibiliseren	Kinderen uit etnisch culturele minderheden hebben vaker ongezonde voedingsgewoonten. Extra aandacht voor gezonde tussendoortjes bij deze doelgroep.	Groepsactiviteit met fruit: grote affiche met indeling tussendoortjes in de categorieën voorkeur, met mate en zelden.	Organisatie gezonde week: fruitraampje voor ouders, gezonde receptie, moestuintje maken,...	Weekkalender van tussendoortjes hangt op voor ouders.
Structurele maatregelen	Gratis soep en brood in de ochtend zodat kinderen die met een lege maag naar school komen iets te eten hebben.	Er is geschikt materiaal voor de lagere schoolkinderen om zelf hun fruit en groenten te schillen en snijden.	Koeken worden nog maar 2x in de week aangeboden. De andere dagen: fruit, rauwkost en melkproduct.	Begeleiders geven het goede voorbeeld en eten fruit in bijzijn van de kinderen en de ouders.
Afspraken	Moelijke eters worden door de begeleiding aangemoedigd om minstens te proeven van het tussendoortje.	Oudere kinderen helpen de kleinsten met schillen en snijden van fruit.	Alle kinderen ruimen afval van tussendoortjes zelf op.	Afspraken met plaatselijke fruitboer voor levering vers en seizoensgebonden fruit.
Zorg / begeleiding	De begeleiders gaan, als een kind een voedselallergie heeft, bij ieder tussendoortje de ingrediënten na om vast te stellen of het kind het desbetreffende tussendoortje mag eten.	Differentiatie van het aanbod zodat elk kind een geschikt tussendoortje krijgt.	Begeleiders observeren de kinderen aandachtig ifv vroegdetectie van voedingsproblematieken.	Samenwerking met ouders, CLB en externe zorgpartners om de kinderen die extra zorg nodig hebben optimaal te kunnen ondersteunen.

BIJLAGE 7: SCREENING AANBOD DRANKEN AANGEBODEN DOOR DE OPVANG

	Hoe vaak beschikbaar?	Aanbeveling	Beoordeling huidige situatie		
			Goed	Kan beter	Aanpak nodig
Water (plat of bruisend, bij voorkeur gratis)		Dagelijks			
Witte melk					
Calciumverrijkte sojadrink natuur					
Verse soep					
Lichte thee zonder suiker of honing					
Ongezoet fruitsap (100% sap)		Met mate, niet dagelijks			
Melk met fruit- of chocoladesmaak					
Calciumverrijkte sojadrink met fruit- of chocoladesmaak					
Fruitsap met toegevoegde suiker		Zelden, uitzonderlijk aanbod bij een gelegenheid			
Sportdrink					
Probiotische melkdranken (Actimel, Yakult, ...)					
Frisdranken		Nooit			
Light frisdranken					
Energiedrank					
Alcoholische drank					
Koffie					
Sterke thee					

BIJLAGE 8: SCREENING AANBOD TUSSEN-DOORTJES AANGEBODEN DOOR DE OPVANG

	Hoe vaak beschikbaar?				Aanbeveling	Beoordeling huidige situatie		
	Dagelijks	Niet dagelijks (bv. 2 keer per week)	Uitzonderlijk (bv. bij traktatie)	Nooit		Goed	Kan beter	Aanpak nodig
Vers fruit					Dagelijks			
Verse groenten								
Yoghurt, sojayoghurt, platte kaas natuur								
Belegde boterham								
Yoghurt, sojayoghurt, platte kaas natuur met toegevoegd fruit of suiker					Met mate, niet dagelijks			
Pudding, rijstpap, sojadesseerts								
Fruit uit blik of glas (op sap of siroop)								
Gedroogd fruit - noten (ongezouten)								
Granenkoek of droge koek (zie bijlage 17)								
Ontbijtgranen of muesli zonder suiker								
Waterijsje								
Zelfgemaakt ijs van yoghurt of fruitsap								

	Hoe vaak beschikbaar?				Aanbeveling	Beoordeling huidige situatie		
	Dagelijks	Niet dagelijks (bv. 2 keer per week)	Uitzonderlijk (bv. bij traktatie)	Nooit		Goed	Kan beter	Aanpak nodig
koeken (bv wafels, met chocolade, ...) (zie bijlage 17)					Zelden, uitzonder- lijk aanbod bij een gelegenheid			
Smoothies								
Koffiekoeken, croissants, worstenbroodjes								
Snoeprepen								
Chips								
Chocolade								
Roomijs (bv frisco, ijshoortje)								
Gebak of taart								
Snoep								

BIJLAGE 9: SCREENING BEWEGING EN LANG STILZITTEN DOOR DE OPVANG

	Goed	Kan beter	Aanpak nodig	Aanbeveling
Beweging en lang stilzitten				
Kinderen bewegen voldoende in de opvang.				Minstens 60min per dag (matig intensief tot intensief). In de opvang: zoveel mogelijk stimuleren tot bewegen.
Kinderen spelen regelmatig buiten.				Dagelijks.
Kinderen zitten niet lang stil in de opvang.				Niet langer dan 30min.
Structurele maatregelen				
Ruimte				
De spelmaterialen zijn aangepast aan de grootte van de ruimte.				Kleine materialen bij weinig ruimte.
Bij weinig ruimte wordt er op zoek gegaan naar alternatieven.				Deuren openzetten, stoelen en tafels aan de kant, naar park, naar organisaties in buurt (sporthal, school, sportclub, ...).
De buitenruimte is groen.				De buitenruimte bevat natuurelementen. Bij weinig ruimte: Struikjes, mini-zandbak, verticaal tuintje, ...
De indeling van de binnenruimte stimuleert meer beweging.				Inrichting tafels om vrij spel te stimuleren, ruimte voorzien voor grove motoriek, ...).
Kinderen worden in groepen over de ruimte en speelzones verdeeld.				Bij weinig ruimte worden de populaire speelplekken verdeeld via een hotspatrooster.
Kinderen worden tijdens hun spel niet gestoord door andere activiteiten.				Er zijn speelzones of speelhoeken voor verschillende soorten van spel.
Tv kijken wordt beperkt.				Geen televisie aanwezig.
Andere vormen van beeldschermgebruik (spelconsoles, computer, ...) worden beperkt.				Gebruik van beeldschermen niet toegelaten.

	Goed	Kan beter	Aanpak nodig	Aanbeveling
Materiaal				
Er is voldoende en gevarieerd bewegingsmateriaal.				Materiaal per ontwikkelingsniveau. Er is een inventaris opgesteld van alle materialen.
Er worden alternatieven gezocht wanneer bewegingsmaterialen niet aangekocht kunnen worden.				Gebruik kosteloze waardevolle materialen, via uitleendienst, vragen aan ouders en sympathisanten, ...
Materialen worden mooi en netjes aangeboden.				Materiaal ligt op een vaste plek (bv. via speelkoffers).
Materialen worden regelmatig gecontroleerd en onderhouden.				Materiaal proper houden en controleren op loshangende en scherpe onderdelen. Registreer elke onderhoudsbeurt.
Er is materiaal aanwezig om zittende activiteiten te beperken.				Statiefs, schildersezels, boekenplanken aan de muur om aan te werken, ...
Afspraken				
Begeleiders				
Bij tekort aan begeleiders wordt er een alternatief gezocht.				Vrijwilligers zoeken ((groot)ouders, studenten, leerkrachten, gemeente, ...),...
Er wordt gewerkt met Speelmaatjes.				Oudere kinderen begeleiden de jongste kinderen.
Tijd				
De indeling van de opvangtijd is herkenbaar voor de kinderen.				Kinderen weten welk soort tijd bezig is (spelen, opruimen, huiswerk, ...) en wat die tijd inhoudt. De kinderen denken mee na en beslissen over de invulling en structuur van de opvangtijd.
De indeling van de opvangtijd zorgt voor structuur en een houvast voor de kinderen.				Er zijn ankerpunten (bv. vast eetmoment van tussendoortjes) of rituelen (bv. bewegingstussendoortje bij start opvangmoment).

	Goed	Kan beter	Aanpak nodig	Aanbeveling
De verschillende onderdelen van de opvangtijd hangen goed aan elkaar.				Stel een schema op bij langere opvangperiodes. Kondig de volgende activiteit op voorhand aan en vermijd 'dode momenten'.
De kinderen worden ondersteund als het spel tijdens de opvangtijd abrupt gestopt moet worden (bij afhaalmoment).				Zorg ervoor dat spel meerdere dagen kan doorgaan, en ondersteun hen met het zoeken naar een nieuwe actieve bezigheid. Vraag aan ouders om het kind even tijd te geven het spel af te ronden.
Er is voldoende variatie in activiteiten tijdens de opvangtijd.				Er is een gevarieerd aanbod aan materialen en activiteiten (voor verschillende leeftijden, geslacht, vaardigheden, ...). Tijdens langere opvangperiodes zijn er activiteiten met wisselende intensiteit.
De kinderen kunnen zelf betekenis geven aan de opvangtijd.				De kinderen krijgen de nodige tijd, materiaal en ruimte om zelf betekenis te geven aan hun opvangtijd. De kinderen mogen vrij kiezen om sociale contacten aan te gaan of juist te vermijden.
Er is altijd vrije speeltijd, ook indien huiswerktijd gepland wordt.				Minimaal 15 minuten vrije tijd om te spelen voor de huiswerktijd begint.
De huiswerktijd wordt zoveel mogelijk afgestemd op de individuele noden van het kind.				Elk kind is anders en elke ouder heeft andere wensen. Probeer rekening te houden met de situatie van elk kind.
De huiswerktijd is niet te lang.				De huiswerktijd is nooit langer dan 1 uur.
Langdurige zittende activiteiten of huiswerk wordt regelmatig onderbroken.				Onderbreek de huiswerktijd eventjes na een half uurtje (door een bewegingstussendoortje, of even rechtstaan voor drank of tussendoortje).
Staan huiswerk wordt gepromoot.				Voorzie statafels waar huiswerk aan gemaakt kan worden. Voor jongere kinderen (1 ^{ste} - 3 ^{de} leerjaar) zal een gewone tafel hoog genoeg zijn om aan te staan.
Kinderen verplaatsen zich te voet of met de fiets tussen school en opvangplaats (indien niet op de school)				Als de afstand te voet of met de fiets overbrugbaar is. Informeer bij de gemeente of ondersteuning mogelijk is.

	Goed	Kan beter	Aanpak nodig	Aanbeveling
Informeren en sensibiliseren - Activiteiten				
Er is een gevarieerd aanbod aan activiteiten.				Er zijn activiteiten voor verschillende leeftijden, ontwikkelingsniveau, geslacht, vaardigheden en organisatiestructuur, en activiteiten aan verschillende activiteitsgraad.
Volgende activiteiten worden aangeboden in de opvang:				
<i>Ideeënaffiche</i>				Gedurende het hele jaar.
<i>Actieve spelfiches (of ander beweegspelen)</i>				Gedurende het hele jaar.
<i>Themaweken</i>				Op regelmatige basis (bv. elke trimester).
<i>Georganiseerd beweeg- en sportaanbod</i>				Indien mogelijk.
<i>Bewegingstussendoortjes</i>				Gedurende het hele jaar.
Zorg en begeleiding				
De ruimte is ingericht volgens het principe van 'aanvaardbare risico's'.				Niet elk gevaar kan uitgesloten worden, maar de ruimte is ingericht in een afgelijnde, gecontroleerde vorm.
De opvangruimte voldoet aan de regelgeving voor veilige speelterreinen en toestellen.				Dit wordt gecontroleerd door de federale overheidsdienst Economie, KMO, Middenstand en Energie.
Er wordt een risicoanalyse uitgevoerd zodat de ruimte veilig en gezonde is.				Om aan de voorwaarden te voldoen voor erkenning en attest van toezicht buitenschoolse opvang (Kind & Gezin).
Er wordt rekening gehouden met kinderen met speciale of extra zorg.				Kinderen met overgewicht, een beperking of medische problemen krijgen extra zorg of aandacht.
Er wordt rekening gehouden met speciale situaties.				Bij bepaalde weersomstandigheden (zeer warme of koude dagen) worden de kinderen extra in het oog gehouden.

BIJLAGE 10: ZELFEVALUATIE ACTIEF TOEZICHT

	In sterke mate	Eerder wel	Eerder niet	Helemaal niet
Op weg helpen				
Beweging				
Ik bied materialen en activiteiten aan op maat van interesse, leeftijd en ontwikkelingsniveau van de kinderen.				
Ik voorzie bewegingsuitlokken (bv. muziek opzetten, speelfiches, hinkelparcours/stapstenen aanleggen en voordoen, buiten spelen mogelijk maken, ...).				
Lang stilzitten				
Ik organiseer en demonstreer regelmatig bewegingstussendoortjes tijdens zittende activiteiten.				
Ik laat zittende activiteiten (knutselen, huiswerk, schilderen, ...) rechtstaand uitvoeren.				
Gezonde voeding				
Ik maak de keuze voor gezonde voeding eenvoudiger (bv. gesneden fruit aanbieden, water aan tapkraantje, ...)				
Verbondenheid en veilige omgeving				
Beweging				
Ik toon interesse in het beweeggedrag en het gevoel van de kinderen.				
Ik bied emotionele ondersteuning aan (bv. Aanmoedigingen bij problemen met het uitvoeren van beweegspelletjes, een luisterend oor bij pesten, ...).				
Ik betrek de kinderen bij de organisatie van beweging in de opvang (bv. mee opstellen van speelschema's, ...)				
Ik praat regelmatig met de kinderen over beweging, ook in groep met meerdere kinderen samen.				
Ik laat de kinderen samen spelen.				
Ik laat de oudere kinderen de jongere kinderen begeleiden (bv. speelmaatjes).				
Lang stilzitten				
Ik toon interesse in het lang stilzitten en het gevoel van de kinderen.				
Ik praat regelmatig met de kinderen over lang stilzitten, ook in groep met meerdere kinderen samen.				
Ik laat de kinderen samen werken.				

	In sterke mate	Eerder wel	Eerder niet	Helemaal niet
Gezonde voeding				
Ik toon interesse in het eetgedrag van de kinderen.				
Ik bied emotionele ondersteuning aan (bv. Begrip wanneer een kindje iets niet lust, ...).				
Ik betrek de kinderen bij de organisatie van het eetmoment in de opvang (bv. tafel dekken, water klaarzetten, ...)				
Ik praat regelmatig met de kinderen over gezonde voeding, ook in groep met meerdere kinderen samen.				
Ik laat alle kinderen tezamen het gezonde tussendoortje opeten en drinken.				
Ik laat de oudere kinderen de jongere kinderen begeleiden (bv. fruit snijden voor elkaar).				
Keuzevrijheid				
Beweging				
Ik voorzie een gevarieerd beweegaanbod (met ook rustigere activiteiten).				
Ik toon interesse in de initiatieven van de kinderen rond beweging en ondersteun hen bij gezonde keuzes.				
Ik houd de druk en controle op het beweeggedrag van de kinderen laag.				
Lang stilzitten				
Ik voorzie verschillende mogelijkheden om lang stilzitten te beperken (statafels, bewegingstussendoortjes, ...)				
Ik toon interesse in de initiatieven van de kinderen rond het beperken van lang stilzitten en ondersteun hen bij gezonde keuzes.				
Ik houd de druk en controle op het lang stilzitten van de kinderen laag.				
Gezonde voeding				
Ik voorzie een gevarieerd aanbod aan gezonde tussendoortjes.				
Ik voorzie altijd fruit of groenten.				
Ik toon interesse in de initiatieven van de kinderen rond gezonde voeding en ondersteun hen bij gezonde keuzes.				
Ik houd de druk en controle op het eetgedrag van de kinderen laag.				

	In sterke mate	Eerder wel	Eerder niet	Helemaal niet
Betrokkenheid				
Beweging				
Ik informeer de kinderen over de organisatie van beweging binnen de opvang en de activiteiten.				
Ik vraag de mening van de kinderen over beweging en over de activiteiten (en stimuleer om hun mening te geven).				
Ik hecht belang aan de mening van de kinderen en probeer er in de mate van het mogelijke rekening mee te houden.				
Ik maak samen met de kinderen plannen rond beweging (bv. plannen van activiteiten, speelschema's, ...).				
Ik laat de kinderen mee beslissen en geef hen verantwoordelijkheid (bv. aanschaffen nieuw materiaal, aanmaken nieuwe spelfiches, ...)				
Lang stilzitten				
Ik informeer de kinderen over de organisatie van het beperken van lang stilzitten binnen de opvang.				
Ik vraag de mening van de kinderen over de acties tegen lang stilzitten (en stimuleer om hun mening te geven).				
Ik maak samen met de kinderen plannen rond het beperken van lang stilzitten (bv. indeling infrastructuur, ...).				
Ik laat de kinderen mee beslissen en geef hen verantwoordelijkheid (bv. nieuwe bewegingstussendoortjes, ...)				
Gezonde voeding				
Ik informeer de kinderen over de organisatie van voeding binnen de opvang en de activiteiten.				
Ik vraag de mening van de kinderen over het aanbod, de activiteiten en de afspraken rond voeding (en stimuleer om hun mening te geven).				
Ik maak samen met de kinderen plannen rond gezonde voeding (bv. van activiteiten, themaweken, ...).				
Ik laat de kinderen mee beslissen en geef hen verantwoordelijkheid (bv. fruit of groenten wassen/pellen, tafel dekken, ...)				

	In sterke mate	Eerder wel	Eerder niet	Helemaal niet
Aanmoedigen				
Beweging				
Ik gebruik motiverende taal.				
Ik heb vooral aandacht voor het plezier en de inzet van de kinderen, en niet het resultaat.				
Lang stilzitten				
Ik motiveer zeker ook de kinderen die veel zitten tot meer actieve werkvormen of staande werkvormen.				
Gezonde voeding				
Ik gebruik motiverende taal.				
Ik geef een woordje uitleg bij de gezonde dranken en tussendoortjes.				
Goede voorbeeld geven				
Beweging				
Ik toon vooral het plezier dat ik beleef tijdens het bewegen.				
Ik toon welke mogelijkheden er zijn met de aangeboden materialen, maar laat de kinderen vervolgens vrij spelen en experimenteren.				
Ik maak samen plezier met de kinderen.				
Lang stilzitten				
Ik toon dat zittende activiteiten ook mogelijk zijn op actievriendelijke manieren (bv. aan statief werken).				
Ik onderbreek langdurig zitten regelmatig (bv. met een bewegingstussendoortje of het halen van een glas water).				
Gezonde voeding				
Ik eet zelf ook gezonde tussendoortjes.				
Ik drink regelmatig water in mijn van de kinderen.				

BIJLAGE 11: DOELSTELLINGEN FORMULEREN

Aandachtspunten om doelstellingen inhoudelijk correct te formuleren:

Specifieke doelstellingen.

De doelstelling moet concreet zijn, dit wil zeggen dat je duidelijk formuleert wat je wil bereiken. Denk hiervoor na over:

- Wat wil je bereiken?
- Bij wie of met wie wil je dit bereiken?
- Waar wil je dit bereiken?
- Tegen wanneer wil je dit bereiken?

Voorbeeld: *'Het team werkt een voorstel uit voor een actie rond communicatie met ouders'.*

Beter: *'Tegen de herfstvakantie werken we met het team een voorstel uit om per week tijdens het afhaalmoment een fotocollage te tonen aan de ouders over de voorbije week'.*

Smalle in plaats van brede doelen.

Houd de doelstelling smal en concreet. Vage bredere doelstellingen zijn niet voldoende duidelijk.

Voorbeeld: *'We willen dat kinderen voldoende bewegen in de opvang'.*

Beter: *'Tegen het einde van het jaar willen we dat alle kinderen dagelijks minstens een half uur buiten spelen'.*

Meetbare doelstellingen.

De doelstelling moet zo geformuleerd zijn zodat je op een eenvoudige manier kan nagaan of het doel bereikt werd.

Voorbeeld: *'De kinderen bewegen voldoende'.*

Beter: *'Elke dag worden er tijdens de naschoolse opvang actieve spelfiches aangeboden aan de kinderen.'*

Doelstellingen die je als kinderdagverblijf zelf kan bereiken.

De gezondheidstoestand van de kinderen veranderen in de periode van de opvang is haast onmogelijk. Daarom worden doelstellingen best geformuleerd op niveau van de gedragsdeterminanten (bv. kennis verhogen van kinderen en ouders, attitudes en vaardigheden bijsturen, ...).

Voorbeeld: *'Tegen het einde van het jaar hebben alle kinderen een gezond gewicht'.*

Beter: *'De kleuters vinden het leuk om deel te nemen aan de actieve spelfiches' of 'Na de gezonde week weten de kinderen wat een gezond eetpatroon inhoudt'.*

Doelen die op korte termijn realiseerbaar zijn, maar toch voldoende uitdagend.

De doelstelling moet voldoende ver af liggen van de huidige situatie, maar toch haalbaar en realistisch zijn. Tussendoelen formuleren kan hierbij helpen. Zo leiden doelstellingen tot succeservaringen die een goede basis vormen om verder te bouwen aan het bewegings- en voedingsbeleid.

Voorbeeld: *'Kinderen eten elke dag gezonde tussendoortjes'.*

Beter: *'Vanaf volgende week wordt er minstens twee keer per week fruit aangeboden in de opvang'.*

Positieve doestellingen.

Dit wil zeggen dat de doelstelling niet belerend mag overkomen, maar dat het gewenste gedrag benadrukt wordt. Kies voor “al spelend plezier maken” als vertrekpunt in plaats van “inactieve kinderen”, promoot voorkeurstussendoortjes aan de hand van positieve boodschappen in plaats van producten te verbieden, ...

Voorbeeld: *‘We willen dat de kinderen minder suiker eten in de opvang’.*

Beter: *‘Tegen de herfstvakantie worden 2 koekjes per week vervangen door rauwkost of vers fruit’.*

Doelstellingen die voor alle partijen aanvaardbaar zijn.

Zowel voor de leidinggevende als de andere personeelsleden, kinderen, ouders en andere partijen is de doelstelling realistisch.

Voorbeeld: *‘Kinderkoekjes worden voortaan niet meer aangeboden aan de kinderen’.*

Beter: *‘Naast het aanbod van kinderkoekjes voorziet de opvang vanaf de krokusvakantie ook altijd een aanbod van vers fruit tijdens het vieruurtje’.*

Doelstellingen die inspelen op de motivatie van de kinderen.

Kinderen overtuigen om gezonder te eten en meer te bewegen omdat dit beter is voor hun gezondheid, is een foute invalshoek. De meeste kinderen weten dat frisdranken, snoep, ... ongezond zijn. Een betere strategie is om hen te overtuigen met onmiddellijk voelbare effecten en argumenten die inspelen op de intrinsieke motivatie (bv. de bewegingsactiviteiten zijn plezierig, je maakt nieuwe vrienden, je ziet er beter uit, ...) of extrinsieke motivatie (bv. het water is gratis, ...).

Voorbeeld: *‘De opvang organiseert dagelijks bewegingsactiviteiten’.*

Beter: *‘De opvang biedt dagelijks bewegingsactiviteiten aan waaruit de kinderen vrij kunnen kiezen’.*

BIJLAGE 12: SJABLON ACTIEPLAN

Succesfactoren (wanneer is de actie geslaagd?):				
Communicatiemethode (voor team, kinderen, ouders, ...):				
Verantwoordelijke:				
Periode:				
Taken (om doel te bereiken):				
Algemene aanpak (dit ga ik doen):				
Doelstelling (ik wil ervoor zorgen dat):				
Het probleem is ...:				

Voorbeeld uitgewerkt actieplan dranken

Het probleem is ...:	Doelstelling (ik wil ervoor zorgen dat):	Algemene aanpak (dit ga ik doen):	Taken (om doel te bereiken):	Periode:	Verantwoordelijke:	Communicatiemethode (voor team, kinderen, ouders, ...):	Succesfactoren (wanneer is de actie geslaagd?):
Kinderen drinken onvoldoende water per dag.	Tegen de kerstvakantie drinken alle kinderen in de opvang minstens 150ml (+/- 1 beker water) per uur.	Aanbod aanpassen en actieweek organiseren.	Watertafel/waterbar: waterkannen + persoonlijke bekertjes steeds in het zicht van de kinderen.	Vanaf 7/11/16	Carine	In de week van 7/11 wordt dit mondeling toegelicht aan de kinderen en personaliseren de kinderen hun eigen beker tijdens knutselmoment. Ook de waterbar wordt versierd. De nadruk wordt gelegd op vrij drinken zonder toestemming. Tijdens breng- en haalmomenten wordt de watertafel tentoongesteld voor ouders, en wordt er een waterdrankje (met eventueel toevoeging fruit of munt) aangeboden.	Kinderen en ouders zijn enthousiast over het nieuwe concept.
			Vaste drankmomenten inlassen.	Vanaf 21/11/16	Nele	Bij aankomst in de opvang en na het tussendoortje worden de kinderen aangespoord water te drinken aan de waterbar.	Kinderen drinken water op vaste tijdstippen.
			Begeleiders drinken voldoende water in het bijzijn van de kinderen.	Vanaf 28/11/16	Stefan	Tijdens personeelsvergadering wordt dit meegedeeld. Begeleiders tonen goede voorbeeld aan de waterbar.	Begeleiders drinken meermaals per opvangmoment water aan de waterbar.
			Actie tijdens waterweek: Telkens bekertje op = leeg glaasje inkleuren = 10 bekertjes = waterbrevet.	12/12/16 - 16/12/16	Kristel	De waterweek wordt aangekondigd in de nieuwsbrief, op de website en via infobrief voor de ouders. Alle wateractiviteiten worden daarin meegedeeld (ook de knutsel- en beweegactiviteiten rond water)	Na de waterweek drinken alle kinderen in de opvang minstens 150 ml water per uur.

Voorbeeld uitgewerkt actieplan tussendoortjes

Het probleem is ...:	Doelstelling (ik wil ervoor zorgen dat):	Algemene aanpak (dit ga ik doen):	Taken (om doel te bereiken):	Periode:	Verantwoordelijke:	Communicatiemethode (voor team, kinderen, ouders, ...):	Succesfactoren (wanneer is de actie geslaagd?):
Er wordt te weinig fruit en groenten aangeboden in de opvang. De kinderen krijgen elke dag een koek als tussendoortje.	Tegen het volgende schooljaar worden 1 tussendoortje van koeken vervangen door fruit en 1 tussendoortje van koeken vervangen door rauwkost.	Aanbod aanpassen en actieweek organiseren.	Plaatselijke fruit- en groenteverlancier wordt gecontacteerd en afspraken worden gemaakt voor levering op vaste dag.	Juli 2017	Kristel	Persoonlijk contact met leverancier.	Aanvaardbare afspraken op papier.
			Ouders worden op de hoogte gebracht van de aanpassing van aanbod.	Aanvang nieuwe schooljaar	Marie	Aanpassingen aanbod wordt aangekondigd in de nieuwsbrief, op de website, via info-brief en tijdens inschrijfmoment voor de ouders. Weekkalender die uithangt in de opvang wordt aangepast.	Ouders zijn enthousiast over het nieuw aanbod.
			Kinderen wassen, schillen en snijden het fruit en de groenten zelf. Oudere kinderen en begeleiders helpen de kleuters.	Nieuwe schooljaar	Stefan	In de eerste week van het schooljaar wordt dit mondeling toegelicht aan de kinderen. De eerste weken worden de kinderen nog intensiever geholpen met het schillen en snijden van fruit.	Duur eetmoment is maximum 10 minuten.
			Eerste week actie: creatieve fruit- en groentensnack maken: water-meloenlolly's en rauwkost-frietzakjes	12/9/17 - 16/9/17	Carine	De actieweek wordt aangekondigd in de nieuwsbrief, op de website en via infobrief voor de ouders. Er wordt een kraampje opgesteld waar de zelf gemaakte snacks worden aangeboden aan de ouders tijdens het afhaalmoment.	Na de actieweek wordt er 1x per week fruit gegeten door de kinderen en 1x per week rauwkost.

Voorbeeld uitgewerkt actieplan beweging

Het probleem is ...:	Doelstelling (ik wil ervoor zorgen dat):	Algemene aanpak (dit ga ik doen):	Taken (om doel te bereiken):	Periode:	Verant- woordelijke:	Communicatiemethode (voor team, kinderen, ouders, ...):	Succesfactoren (wanneer is de actie geslaagd?):
Kinderen spelen te weinig buiten omdat de buitenruimte klein en onaantrekkelijk is.	Tijdens het volgende schooljaar spelen de kinderen dagelijks buiten (behalve bij extreme weersomstandigheden.)	Organisatie-structuur en aanbod aanpassen.	Ook bij slechter weer (lichte regen of koude) worden de kinderen aangespoord om buiten te spelen. - Laarsjes	Aanvang nieuwe schooljaar	Nele	Spelmateriaal worden buiten klaargelegd. Begeleiders moedigen de kinderen mondeling aan. Er wordt een inzamelactie gedaan bij de ouders voor laarsjes, en er wordt gecommuniceerd naar de ouders om warme/regenbestendige kledij te voorzien.	Kinderen spelen met plezier buiten, ook bij slechter weer.
			Er wordt een hot-spotrooster opgesteld om populaire speelplekken en de buitenruimte eerlijk te verdelen onder de kinderen.	Aanvang nieuwe schooljaar	Marie	Dit rooster wordt opgesteld samen met de kinderen. Er wordt hen gevraagd wat de leuke speelplekken zijn en welk materiaal ze daar aanwezig willen.	Elk kind heeft meermaals per week de kans om buiten te spelen.
			De buitenruimte wordt aantrekkelijker gemaakt.	Denkfase: Aanvang nieuwe schooljaar. Uitvoering: herfst-vakantie	Stefan	Elk kind tekent zijn ideale buitenruimte op papier (plan). Daarvoor zijn ook afbeeldingen ter beschikking om te kiezen (die tevens als inspiratie dienen voor de kinderen en die haalbaar zijn om uit te voeren: bv. stronken, zandbak, insectenhuis, moestuin, ...). Aan de hand van deze tekeningen wordt dé ideale buitenruimte opgesteld en uitgehangen. Tijdens de herfstvakantie wordt de buitenruimte aangepast.	Kinderen genieten van de nieuwe buitenruimte en spelen dagelijks eventjes buiten.

Voorbeeld uitgewerkt actieplan lang stilzitten

Het probleem is ...:	Doelstelling (ik wil ervoor zorgen dat):	Algemene aanpak (dit ga ik doen):	Taken (om doel te bereiken):	Periode:	Verant- woordelijke:	Communicatiemethode (voor team, kinderen, ouders, ...):	Succesfactoren (wanneer is de actie geslaagd?):
Kinderen zitten te lang stil tijdens knutselactiviteiten.	Tegen eind van dit schooljaar zitten de kinderen niet langer dan 30 minuten aansluitend neer.	Organisatie-structuur en aanbod aanpassen.	Stoelen wegne- men tijdens knutselmomenten.	Vanaf januari 2017	Marie	Dit wordt niet gecommuniceerd.	Kinderen knutselen rechtstaand.
			De schilder- en tekenactiviteiten gebeuren op grote papieren tegen de muur.	Vanaf januari 2017	Nele	Dit wordt mondeling uitgelegd aan de kinderen vlak voor de activiteit. Tijdens afhaalmoment wordt hiernaar verwezen.	Kinderen tekenen en schilderen rechtstaand.
			Er worden bewe- gings-tussendoor- tjes georganiseerd om de 30 minuten bij de zittende activiteiten die nog doorgaan.	Vanaf januari 2017	Kristel	Dit wordt mondeling uitgelegd aan de kinderen tijdens de activiteit.	Kinderen staan om de 30min eventjes recht.

BIJLAGE 13: VRAGENLIJST PROCESEVALUATIE

Vragenlijst procesevaluatie uitgevoerde actie Actieve Kinderopvang

Deze vragenlijst wordt ingevuld door alle personeelsleden en personen die meegewerkt hebben aan de actie.

Beschrijving van de actie:

.....

.....

.....

Doel van de actie:

.....

.....

.....

1. Was je op de hoogte van de actie?

☐ Ja ☐ Nee

.....

.....

.....

2. Heb je meegewerkt aan de organisatie van de actie?

☐ Ja ☐ Nee

.....

.....

.....

3. Vond je de kwaliteit van de actie goed?

☐ Ja ☐ Nee

.....

.....

.....

4. Was de actie goed georganiseerd?

☐ Ja ☐ Nee

.....

.....

.....

5. Is het doel van de actie bereikt?

☐ Ja ☐ Nee

.....

.....

.....

6. Waren er knelpunten die een goede uitvoering van de actie verhinderden?

☐ Ja ☐ Nee

.....

.....

.....

7. Waren er succesfactoren die ertoe leidde dat de actie slaagde?

☐ Ja ☐ Nee

.....

.....

.....

8. Was de werkdruk voor de personeelsleden aanvaardbaar?

☐ Ja ☐ Nee

.....

.....

.....

9. Werd je voldoende ondersteund wanneer er medewerking werd gevraagd om de actie te organiseren?

☐ Ja ☐ Nee

.....

.....

.....

10. Was de duur van de actie haalbaar?

☐ Ja ☐ Nee

.....

.....

.....

11. Waren de kosten voor de actie aanvaardbaar (i.f.v. het resultaat)?

☐ Ja ☐ Nee

.....

.....

.....

12. Was de communicatie over de actie duidelijk en concreet voor de personeelsleden?

☐ Ja ☐ Nee

.....

.....

.....

13. Heb je met de kinderen over deze actie gesproken?

☐ Ja ☐ Nee

14. Was de communicatie over de actie duidelijk en concreet voor de kinderen?

☐ Ja ☐ Nee

15. Waren de kinderen enthousiast over de actie?

☐ Ja ☐ Nee

16. Heeft de actie geholpen om de kinderen actiever te laten zijn (meer bewegen) / gezonder te laten eten of drinken?

☐ Ja ☐ Nee

17. Waren de ouders op de hoogte van de actie?

☐ Ja ☐ Nee

18. Was de communicatie over de actie duidelijk en concreet voor de ouders?

☐ Ja ☐ Nee

19. Waren de ouders enthousiast over de actie?

☐ Ja ☐ Nee

20. Is de actie voor herhaling vatbaar? (indien actie niet opgenomen is in reguliere werking)

☐ Ja ☐ Nee

21. Heb je nog tips, suggesties of voorstellen voor de personen die de actie organiseren?

☐ Ja ☐ Nee

BIJLAGE 14: VOORBEELD HOTSPOTROOSTER

Maandag 19/1/2015	Zandbak	Fietsenruimte	Voetbalveld	Speeltoestellen	Speelplaats (beton)	Binnenruimte
15u30 - 15u50	Groep 1	Groep 2	Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6
15u50 - 16u10	Groep 6	Groep 1	Groep 2	Groep 3	Groep 4	Groep 5
16u10 - 16u30	Groep 5	Groep 6	Groep 1	Groep 2	Groep 3	Groep 4
16u30 - 16u50	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 1	Groep 2	Groep 3
16u50 - 17u10	Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 1	Groep 2
17u10 - 17u30	Groep 2	Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 1

Opmerkingen:

- Maak samen met de kinderen verschillende groepjes (max. 8 kinderen per groep) en noteer de groepsindeling op een bord/blad.
- Kies samen met de kinderen de activiteiten/hotspots en stel het rooster op.
- Verander elke dag de volgorde van de groepjes, zodat kinderen die vroeger afgehaald worden niet elke dag hun eerste tijdsperiode op dezelfde hotspot worden geplaatst.
- Maak elke week nieuwe groepen.
- Voorzie naast de hotspots ook een algemene ruimte zodat elk kind de vrijheid heeft om toch een andere activiteit en plaats te kiezen.

BIJLAGE 15: IDEEËNAFFICHE

IDEËËNAFFICHE



BIJLAGE 16: FOLDER LOOD

Loodproblematiek doorgelicht

Gebruik van lood in de loodgieterij

Lood kan van nature niet voorkomen in drinkwater. Wanneer water door een lood leiding loopt, kan er wel lood oplossen in het water en zo in het drinkwater terechtkomen. De belangrijkste bronnen van lood in het drinkwater zijn dan ook leidingen en fittingen.

Lood werd heel lang gebruikt voor het maken van waterleidingen. Ook in latere tijd werd lood gebruikt voor het aan elkaar lassen van koperen leidingen, voor laststukken aan pompen en tellers, voor soepele verbindingstukken, ... Lood is immers sterk, waterdicht en toch buigzaam: ideaal dus voor de loodgieterij. Ook bij de aanleg van het openbaar waterdistributienetwerk werd lood gebruikt en dan vooral om via de afkalking het drinkwater van de hoofdleiding tot in de huizen te brengen. Toen andere materialen zoals koper en kunststofproducten beschikbaar kwamen voor het gebruik in de sanitaire binneninstallatie, kwam lood als materiaal voor waterleidingen in onbruik. Deze producten zijn nog gemakkelijker te hanteren voor gebruik in sanitaire binneninstallaties. Ze zijn bovendien ook veiliger voor de drinkwaterkwaliteit.

Lood als oud zeer, risico het grootst in oude gebouwen

Het gebruik van lood voor waterleidingen is volledig stopgezet. Zowel in de loodgieterij als in het openbaar waterdistributienetwerk wordt lood niet meer gebruikt. Als je huis gebouwd is na 1970 is de kans zeer klein dat er lood aanwezig is.

Hoewel al veel lood werd vervangen, is er in oudere huizen en publieke gebouwen wel nog een reëel risico dat er lood leidingen of fittingen in de binneninstallatie aanwezig zijn of dat er nog lood afkalkingen zijn. Lood in het drinkwater is in de meeste gevallen afkomstig van lood leidingen.

Daarnaast kunnen ook kleine hoeveelheden lood in het leidingwater oplossen afkomstig van solderen en messing van kranen en van ander materiaal zoals gegalvaniseerd metaal. De te verwachten loodgehalten liggen in deze gevallen lager dan bij lood leidingen.

Meer info

Voor een controle van uw drinkwater op lood kan je terecht bij de erkende labo's of bij je drinkwatermaatschappij.

Over de gezondheidsaspecten van lood vind je informatie bij het Agentschap Zorg en Gezondheid op <http://www.zorg-en-gezondheid.be/water.aspx>

Over de drinkwaterkwaliteit vind je informatie bij VMM op www.vmm.be/water/drinkwater

MEER WETEN

Mocht je nog vragen hebben, aarzel dan niet de VMM te contacteren. Meer informatie vind je op onze website.

Specifieke vragen kan je stellen aan het infoloket.
www.vmm.be
info@vmm.be tel. 053 72 64 45.



HOU JE DRINKWATER LOODVRIJ



Leidingwater is van goede kwaliteit

In Vlaanderen leveren de watermaatschappijen ons drinkwater via een openbaar distributienetwerk. Dit water moet van optimale kwaliteit zijn. De watermaatschappijen zijn bij wet verplicht om steeds veilig en gezond water te leveren, zodat het drinkwater aan de kraan aan talrijke strenge kwaliteitseisen voldoet. De watermaatschappijen controleren dit drinkwater zeer regelmatig. De Vlaamse overheid houdt hier toezicht op. Uit deze controles blijkt dat het leidingwater in Vlaanderen van zeer goede kwaliteit is.

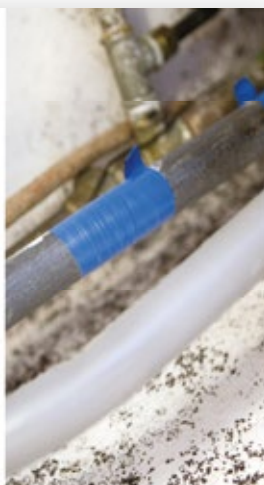
De Wereldgezondheidsorganisatie is van mening dat het drinkwater in West-Europa geen besmettingsrisico's meer inhoudt. Het is vrij van bacteriën, virussen en parasieten. Maar de Wereldgezondheidsorganisatie merkt wel op dat ons drinkwater nog te verbeteren is op chemisch gebied en meer specifiek op het gebied van de aanwezigheid van lood.

Gezondheidsnorm lood

De Wereldgezondheidsorganisatie adviseert voor lood in drinkwater een concentratie van minder dan 10 microgram per liter water (één microgram is één miljoenste van een gram).

Om deze richtwaarde te respecteren wordt lood als materiaal in het leidingnet best geweerd, zowel in het openbaar distributienet als in de binneninstallaties.

Om de watermaatschappijen voldoende tijd te geven om loden afkalkingen en aansluitingen te vervangen is er een overgangperiode van kracht tot eind 2013. Tot dan geldt een wettelijke norm van 25 microgram per liter water. Daarna geldt de gezondheidsnorm van 10 microgram per liter water. Ook jouw binneninstallatie kan verantwoordelijk zijn voor een hogere loodbelasting van je drinkwater.



VLM: Philippe D'Heerd, A. Van de Maelseghem St. 9329 Everloogem

Is lood een groot probleem?

Als water met loodsporen gedronken wordt, kan het lood opgenomen worden in het lichaam. Er zijn ook andere mogelijkheden van blootstelling aan lood, bijvoorbeeld via loodhoudend stof. Deze andere bronnen worden gelukkig ook zeldzaam.

Lood is een giftige stof die al in kleine concentraties een effect kan hebben. Het heeft de eigenschap dat het zich opstapelt in het lichaam, vooral in het skelet. Het is dan ook best om de blootstelling en de hoeveelheid lood in het lichaam zo laag mogelijk te houden.

Lood beïnvloedt verschillende organen, berokkent schade aan de bloed- en de botaanmaak. Lood heeft vooral een rechtstreekse impact op het zenuwstelsel, vooral tijdens de ontwikkeling ervan. Daarom zijn zuigelingen en jonge kinderen het gevoeligst. Zwangere vrouwen moeten voorzichtig zijn, want er kan al schade aan de foetus zijn bij lage concentraties. Voor zwangere vrouwen, zuigelingen en jonge kinderen tot 6 jaar is de loodbelasting best zo laag mogelijk.

De hoeveelheid lood die oplost in het water, is afhankelijk van:

- de contacttijd van het water met loden leidingen of fittingen: hoe langer water stilstaat in de leiding, hoe meer looddeeltjes er worden opgenomen;
- de temperatuur van het water: hoe warmer het water, hoe makkelijker dit water looddeeltjes uit de leiding opneemt;
- de lengte van de leidingen: hoe langer de loden leiding, hoe groter de oppervlakte waarmee het drinkwater in contact kan komen en hoe meer looddeeltjes er in het water kunnen komen.



Lood vervangen is de boodschap!

Lood is een schadelijke stof. Daarom raden we aan om zowel loden afkalkingen als loden binnenleidingen te vervangen.

De watermaatschappij is verantwoordelijk voor het vervangen van lood in het distributienetwerk tot en met de afkalking, inclusief de watermeter. De watermaatschappijen zijn zich bewust van de problematiek en vervangen vanuit een voorzorgsprincipe de loden afkalkingen in hun waterdistributienetwerk.

Voor de leidingen na de watermeter ligt de verantwoordelijkheid echter bij de eigenaar van het gebouw of van de woning.



Hoe herken ik loden leidingen?

- een loden waterleiding is grijs van kleur, een koperen waterleiding is roodbruin of lichtgroen van kleur;
- lood is niet magnetisch, is de leiding magnetisch dan is het geen lood, wel staal of gegalvaniseerd materiaal;
- lood is relatief zacht en dus gemakkelijk vervormbaar;
- aanklikken met een metalen voorwerp geeft een dof geluid;
- een loden waterleiding heeft geen koppelstukken, maar wel verbindingsstukken aan kruispunten.

Wat kan je doen?

Als bewoner of beheerder van een gebouw is het belangrijk na te gaan of er loden leidingen aanwezig zijn.

1. Check de aansluiting vóór de watermeter

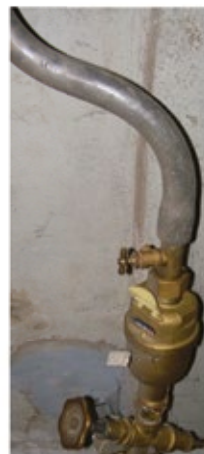
Is die nog uit lood, contacteer dan de klantendienst van je watermaatschappij. Zij kan je nader informeren wanneer een vervanging van de afkalking voorzien is. De watermaatschappijen vervangen systematisch alle nog resterende loden afkalkingen en volgen dit op via hun vervangingsprogramma.

2. Controleer de eigen sanitaire binneninstallatie op loden leidingen, soepele verbindingen of soldersels

Ter hoogte van de watermeter ligt de leiding meestal bloot. Op deze plaats kun je gemakkelijk nagaan of de leiding uit lood bestaat. Bestaan de leidingen direct na de watermeter uit lood, dan is de kans groot dat er ook in de rest van het gebouw nog loden leidingen aanwezig zijn. Veel leidingen zitten in de muur of onder vloeren of ze zijn geverfd. Soms zijn leidingen wel vernieuwd maar enkel deze die gemakkelijk bereikbaar zijn. Ook onder de keukenkraan in de keukenkast is een goede plaats om te checken of er nog loden leidingen in huis zijn. Schakel in geval van twijfel een erkende installateur in. Die beschikt over de nodige kennis. Gebruik je putwater? Ook de pomp kan gelood zijn.

3. Vervang loden leidingen en onderdelen

Het is aan te raden om alle loden leidingen en onderdelen te vervangen door geschikt materiaal. Grote renovatiewerken of verbouwingen zijn bij uitstek goede gelegenheden om dit probleem grondig aan te pakken.



4. Is het vervangen van de eventueel aanwezige loden afkalking of de loden delen in de binneninstallatie (nog) niet mogelijk? Respecteer dan de onderstaande tips!

Een ding is zeker: lood kan niet uit het water gehaald worden door het te koken of door het te filteren met een huishoudelijke waterfilter.

Een aantal tips die ervoor zorgen dat de loodconcentratie in het leidingwater beperkt wordt:

Tip 1: Gebruik geen water na stilstand van meer dan 6 uur – bv. 's ochtends of na een afwezigheid overdag: niet om te drinken, om koffie of thee te zetten of om eten klaar te maken.

Ga eerst naar het toilet of onder de douche en vul de koffiezet al de avond ervoor met water. Laat het water uit de kraan een tijdje lopen en gebruik dit water voor een andere toepassing. Tijdens een lange periode van stilstand lost het aanwezige lood uit de leidingen immers op in het drinkwater.

Tip 2: Gebruik geen warm water uit de warmwaterleiding maar koud kraantjeswater om koffie of thee te zetten of om eten klaar te maken. Lood lost namelijk gemakkelijker op in warm dan in koud water.

Tip 3: Let op met waterontharders. Die veranderen de samenstelling van het water.

Tip 4: Gebruik geen kraantjeswater voor de aarmaak van zuigelingenvoeding en beperk het gebruik van leidingwater door zwangere vrouwen en kleine kinderen tot 6 jaar.

Tip 5: Check de terugslagklep. Een goedwerkende terugslagklep is belangrijk. De terugslagklep zorgt er immers voor dat water uit je binneninstallatie niet terug kan stromen naar het openbaar netwerk. De terugslagklep voorkomt dat het openbaar netwerk vervuld wordt, bijvoorbeeld met loodsporen.

Hoe herken je loden leidingen?

1. Gebruik het beslissingsschema op de keerzijde
2. Herkenning via voorbeeldfoto's



3. Extra tips

- Loden leidingen zijn vaak dikke en kronkelige buizen.
- Bij bekraste leidingen komt een zilverkleurige metaalglans tevoorschijn.
- Aantikken met een metalen voorwerp geeft een dof geluid.
- Lood is een relatief zacht metaal. De leidingen zijn makkelijker te plooien en te vervormen in vergelijking met bv. staal of koper.
- Contacteer bij twijfel een loodgieter.

www.mmk.be/loodindrinkwater
www.zorg-en-gezondheid.be
www.vmm.be

Beslissingsschema

Hoe herken je loden leidingen?



BIJLAGE 16 bis: RICHTLIJNEN CONSUMPTIE LEIDINGWATER

Richtlijnen consumptie leidingwater	
Richtlijn	Rede
Nitraatwaarde van het water: Max. 25 mg nitraat per liter water.	Nitraat op zich is niet schadelijk. Wel kan nitraat omzetten in nitriet. Een teveel aan nitriet leidt tot onvoldoende zuurstoftransport in het bloed. In bepaalde streken kan dit nitraatgehalte overschreden worden.
Respecteer de ontluchtingstijd: laat het water even stromen alvorens het op te vangen.	Zo wordt het stilstaand water in de leiding vervangen door vers leidingwater en verklein je de kans op besmetting.
Gebruik alleen koud water rechtstreeks uit de kraan.	Lauw of warm water afkomstig uit geisers of boilers kan metalen bevatten.
Onderhoud de kraan en de onmiddellijke omgeving ervan zeer goed.	Een vuile (of roestige) kraan en omgeving kunnen bacteriën bevatten.
Het water mag niet uit loden leidingen komen.	Lood is een toxische stof waarvan de blootstelling zo klein mogelijk moet gehouden worden, zeker bij kinderen.
Gebruik geen ontsmettingsmiddelen.	Ontsmettingsmiddelen zijn toxische stoffen.
Gebruik geen waterfilters.	De Hoge Gezondheidsraad raadt het gebruik van waterfilters af.

Enkele tips bij het gebruik van leidingwater:

- Zorg voor een degelijk onderhoud en een goede hygiëne van de waterfonteintjes, tapkranen, kannen en drinkbekers. Let op het winteronderhoud en vorstgevoelige onderdelen van de waterfontein.
- Maak goede afspraken over de bekers, drinkbussen of petflesjes. Als deze in de opvang blijven, dan voorzie je best een vaste plaats, met een beurtrol voor de afwas van de bekers.
- Zorg voor fris of gekoeld water, dat vinden de kinderen meestal lekkerder dan lauw water.
- Het leidingwater is van streek tot streek iets anders samengesteld. Zo kan leidingwater vrij veel chloor bevatten. Chloor wordt in heel lage concentraties toegevoegd aan het water om de eventuele bacteriën te doden. Als je een chloorgeur of -smaak in het leiding water waarneemt, vul dan een kan met water en bewaar die open in de koelkast. De chloor geur en smaak zal na enkele uren verdwenen zijn.

BIJLAGE 17: INDELING KOEKEN

Alle koeken, ongeacht hun voedingswaarde, worden opgenomen in de restgroep. Dit wil zeggen dat ze niet nodig zijn in een evenwichtige voeding. Je kan als tussendoortje dus beter kiezen voor fruit, groenten, een melkproduct of een belegde boterham. Natuurlijk kan een koek wel af en toe. De ene koek is de andere niet. Om een betere keuze te maken tussen soorten koeken is een indeling gemaakt voor koeken in drie categorieën: eerste keuze, tweede keuze en derde keuze. De indeling is gebaseerd op vier criteria: de hoeveelheid energie per portie (in kcal), de hoeveelheid vet, vezels en natrium (zout) per 100 g. Met deze criteria en de informatie op het etiket van de koek kan je zelf beoordelen of het om een eerste, tweede of derde keuze koek gaat. Indien de opvang dus toch graag één of meerdere koeken opneemt in het aanbod, kan bij voorkeur gekozen worden voor een koek die voldoet aan de criteria voor eerste keuze.

Koeken		
1 ^{ste} keuze	2 ^{de} keuze	3 ^{de} keuze
Max. 150 kcal per portie en Max. 15 g vet per 100 g en Min. 2 g vezels per 100 g en Max. 400 mg Na per 100 g	Max. 200 kcal per portie en Max. 20 g vet per 100 g en Min. 1 g vezels per 100 g en Max. 600 mg Na per 100 g	Meer dan 200 kcal per portie of Meer dan 20 g vet per 100 g of Minder dan 1 g vezels per 100 g of Meer dan 600 mg Na per 100 g
Bijvoorbeeld: peperkoek, rijstwafels, sommige granenkoeken, sommige droge koeken (Vitabis, Betterfood, Sultana, letterkoekje, ...)	Bijvoorbeeld: speculoos, bepaalde granenkoeken, bepaalde mueslirepen sommige droge koeken, boudoirs	Bijvoorbeeld: chocoladekoeken, koffiekoeken, gevulde koekjes, cake, wafel, taart.

BIJLAGE 18: TUTTI FRUTTI IN DE BUITENSCHOOLSE OPVANG

Jullie hebben ongetwijfeld al gehoord van Tutti Frutti, het schoolproject dat kinderen wil aanmoedigen om groenten en fruit te eten. Regelmatig krijgen we vragen uit de buitenschoolse kinderopvang, speelpleinwerking of jeugdbewegingen of het mogelijk is om deel te nemen aan het project. Hoe meer kinderen in contact komen met groenten en fruit, hoe beter. We willen dus zeker aanmoedigen dat Tutti Frutti ook buiten de school wordt verdergezet!



Op dit moment komen enkel scholen (basisonderwijs en buitengewoon secundair onderwijs) in aanmerking voor de subsidies die vanuit Europa beschikbaar worden gesteld.

Maar ook los van deze financiële ondersteuning kan je gebruik maken van het Tutti Frutti-concept in buitenschoolse situaties. In dit document geven we praktische info om aan de slag te gaan.

Trek principe van vaste fruitdag door naar buitenschoolse werking

Tutti Frutti is gebaseerd op een eenvoudig principe: kies één of meerdere **vaste dag(en) in de week** waarop alle kinderen samen een lekker stuk fruit of groente als tussendoortje eten.

Je kan beginnen met één dag per week, en zo geleidelijk aan opbouwen naar meerdere dagen. Van elke dag een groente- en fruitdag maken, daar gaan we voor!

Wie zorgt voor de groenten en fruit?

Voorzien jullie zelf de groenten en fruit of brengen de kinderen ze mee van thuis? We lichten de werkwijze voor beide opties toe. Je kan natuurlijk ook kiezen voor een combinatie van de twee (de ene dag wordt het voorzien, de andere dag brengen de kinderen het zelf mee).

Het fruit en de groenten worden voorzien: fruitabonnement

- Spreek af wie het fruit zal betalen: de kinderopvang/speelpleinwerking/jeugdbeweging zelf, de ouders, de gemeente of elk een deel.
- Neem contact op met een **leverancier van groenten en fruit**. Je kan ze vrij kiezen, maar op de website www.fruit-op-school.be vind je een lijst met leveranciers die al groenten en fruit leveren aan scholen in het kader van Tutti Frutti. Je kan bij de keuze rekening houden met de prijs, het aanbod, de afstand, te bestellen hoeveelheden, afhaal- of leveringsdata, ...
- De prijs varieert tussen 20 en 35 eurocent per stuk of portie. Hou er rekening mee dat voor jonge kinderen soms een half stuk fruit al genoeg is.
- Op de website staat meestal de prijs voor 30 stukken vermeld, omdat het project in de scholen minstens 30 weken moet duren om in aanmerking te komen voor subsidies. Buitenschoolse initiatieven hangen hier uiteraard niet aan vast en kunnen dus zelf de duur en frequentie van de leveringen kiezen (in overleg met de leverancier).

- Op www.fruit-op-school.be/home/documenten vind je deze handige ondersteuningsmiddelen:
 - > Een **modelcontract** om de afspraken met de leverancier vast te leggen
 - > Een **voorbeeldbrief** om de ouders te informeren en om een eventuele bijdrage te vragen (versie fruitabonnement).
 - > We stimuleren het aanbieden van inlandse groenten en fruit. De **seizoenskalender** biedt inspiratie voor een heel schooljaar.

De kinderen brengen fruit en groenten mee van thuis: fruit-in-de-tas

- > Maak een afspraak met de ouders om op één of meerdere dagen in de week een stuk fruit (of groente) aan hun kind mee te geven.
- > Eventueel kan er bijkomend afgesproken worden om op deze dag geen koekjes, snoep of chocolade als tussendoortje mee te brengen.
- > Op www.fruit-op-school.be/home/documenten vind je een **voorbeeldbrief** voor de ouders (versie fruit in de boekentas).

Zien eten doet eten

Maak er een gezellig, gezamenlijk moment van. Laat de kinderen ruiken, voelen en proeven.

Door het fruit en de groenten **samen met hun leeftijdgenootjes én de begeleiders** op te eten, worden de kinderen aangemoedigd om te proeven en nieuwe smaken te ontdekken.

Stel vragen: kennen de kinderen de groente of het fruit? Welke kleur heeft het? Smaakt het zoet of zuur? Hoe groeit het?

Oudere kinderen kunnen hun fruit zelf wassen, schillen en/of snijden. Jongere kinderen krijgen hierbij best wat hulp. In scholen wordt regelmatig beroep gedaan op vrijwilligers of (groot)ouders om hierbij te helpen.

Meer dan fruit en groenten eten

Het project Tutti Frutti wil op een positieve manier het eetgedrag van kinderen en jongeren beïnvloeden en de aandacht voor gezonde voeding versterken.

Het project wil echter verder gaan dan gezamenlijk fruit en groente eten: de vaste fruitdag vormt een aanknopingspunt voor een **breder werking en educatie rond fruit, groenten en gezonde voeding** in het algemeen. In de buitenschoolse situatie kan dit op tal van leuke manieren ingevuld worden: koken of knutselen met groenten en fruit, een bezoek aan de groentewinkel of een fruitteler, een speurtocht of ruiltocht met groenten en fruit ... Op www.fruit-op-school.be en www.gezondeschool.be vind je een heleboel inspirerende acties.

Voedselveiligheid

Hier geldt dezelfde regeling als voor scholen. Een buitenschoolse opvang die zich beperkt tot fruit en groenten geven in het kader van Tutti Frutti moet zich niet registreren of toelating aanvragen bij het FAVV, betaalt geen heffing en moet geen autocontrolegrids toepassen. Het spreekt voor zich dat de opvang de goede hygiënepraktijken moet toepassen en dat het FAVV bij een klacht kan komen controleren.

Meer info: www.favv.be/voorlichtingscel

Nog enkele tips

Neem contact op met enkele scholen in de buurt die meedoen met Tutti Frutti. Ze kunnen jullie waarschijnlijk heel wat nuttige informatie en praktische tips geven. Het kan ook zinvol zijn om met dezelfde leverancier samen te werken.

Laat zien dat jullie meedoen en het Tutti Frutti principe doortrekken naar de buitenschoolse situatie. Jullie kunnen uiteraard zelf creatief aan de slag met de kinderen. Je kan ook contact opnemen met het Logo in de regio. Ze kunnen jullie ondersteunen met promotiemateriaal van Tutti Frutti of suggesties doen voor activiteiten met groenten en fruit.

Meer informatie?

Neem een kijkje op www.fruit-op-school.be

Volg onze Facebookpagina: www.facebook.com/fruitopschool

Neem contact op met het Logo in jouw regio. Zie www.vlaamse-logos.be

Samen maken we van elke dag een groente- en fruitdag!

Tutti Frutti - Fruit op school is een initiatief van:



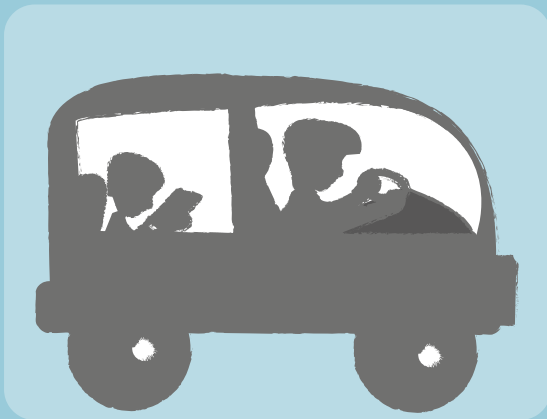
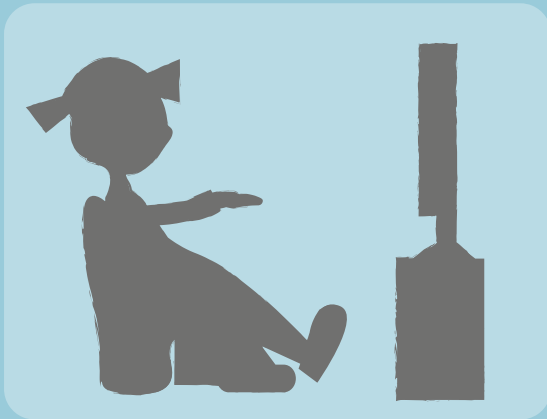
Vlaamse
overheid

Met steun van:



BIJLAGE 19: AFFICHES ACTIEVE KINDEROPVANG

BEWEEEG JE MEE?



Meer info en tips op gezondopvoeden.be
en gezondleven.be



**ACTIEVE
KINDEROPVANG**

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



DRANKJES

HOEVEEL SUIKER*?



Flesje water
330 ml



Brikje of glas melk
200 ml



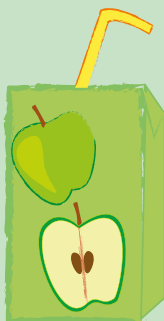
Brikje chocolademelk
200 ml



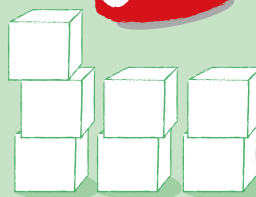
Zakje vruchten-
limonade 200 ml



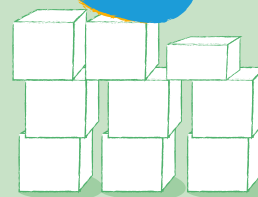
Brikje sinaasappelsap
200 ml



Brikje appelsap
200 ml



Blikje frisdrank
330 ml



Flesje sportdrank
330 ml

1 suikerklontje = 5 à 6 g suiker

* De suikerklontjes geven de hoeveelheid vrije suikers
weer per aangegeven portie.

Vrije suikers = toegevoegde suikers + suikers van nature aanwezig
in vruchtensappen, honing, siropen en vruchtenconcentraat.

Gebaseerd op de Belgische voedingsmiddelenlabel Nubel.

Meer info en tips op gezondopvoeden.be
en gezondleven.be

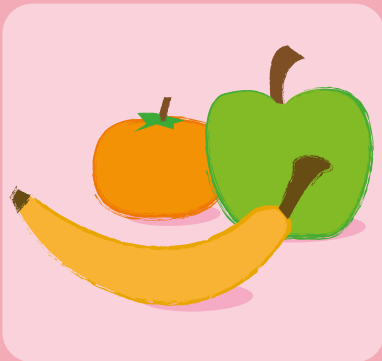


ACTIEVE
KINDEROPVANG

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN



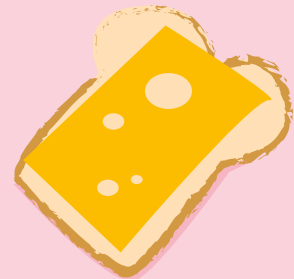
TUSSENDOORTJES HOEVEEL SUIKER*?



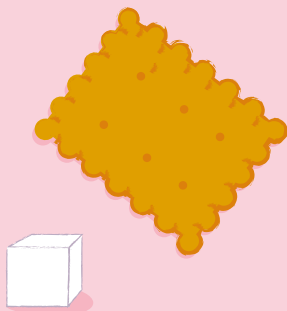
Stuk fruit



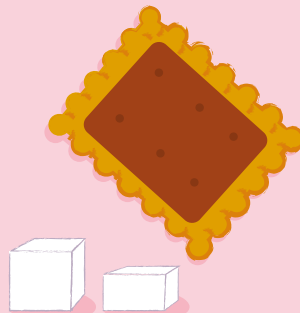
Yoghurt natuur 125 g



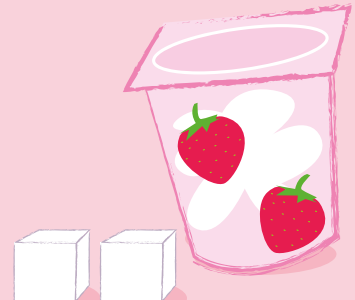
Boterham met kaas



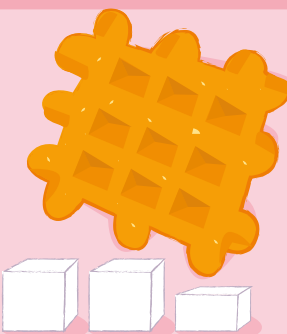
Droog koekje 20 g



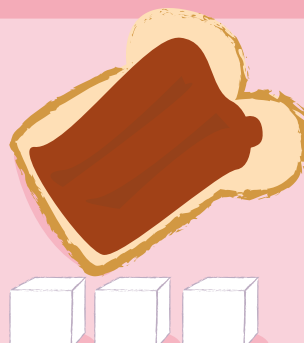
Koekje met chocolade 20 g



Yoghurt met fruit 125 g



Wafel 50 g



Boterham met choco



Snoepreep 50 g

1 suikerklontje = 5 à 6 g suiker

* De suikerklontjes geven de hoeveelheid vrije suikers weer per aangegeven portie.

Vrije suikers = toegevoegde suikers + suikers van nature aanwezig in vruchtensappen, honing, siropen en vruchtenconcentraat.

Gebaseerd op de Belgische voedingsmiddelenlabel Nubel.

Meer info en tips op gezondopvoeden.be en gezondleven.be



**ACTIEVE
KINDEROPVANG**

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



WIJ GAAN VOOR EEN ACTIEVE KINDER OPVANG



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

