

SAMENVATTING

Hoe gezond is onze kinderopvang van schoolgaande kinderen?

Bijna 8 op de 10 kinderopvanginitiatieven organiseren activiteiten rond mentaal welbevinden, zoals liedjes zingen en verhaaltjes vertellen over emoties. En 85% heeft afspraken en regels over gezonde voeding, zoals het verbieden van ongezonde traktaties of afspraken rond het meebrengen van (on)gezonde tussendoortjes. Dat blijkt uit de ‘indicatorenbevraging’, een vierjaarlijkse enquête die het preventieve gezondheidsbeleid meet in verschillende ‘settings’, waaronder de voor- en naschoolse kinderopvang van schoolgaande kinderen. Enkele werkpunten voor de toekomst? Meer avontuurlijke elementen of verschillende speelzones in de buitenruimte, zittende activiteiten vaker al rechtstaand doen en overal een rookverbod aan de ingang.

In 2019 peilden we voor het eerst naar het preventieve gezondheidsbeleid in kinderopvanginitiatieven van schoolgaande kinderen, in samenwerking met het Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD) en de Vlaamse Lokale Gezondheidsoverleggen (Logo’s) en in opdracht van het Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid. Die zogenaamde ‘indicatorenbevraging’ stelt vragen als: Welke initiatieven neemt jouw opvang om gezonde voeding bij de kinderen te stimuleren? Wanneer kunnen kinderen in jouw kinderopvang naar televisie of andere beeldschermen kijken? Mogen ouders roken aan de ingang van de opvang? Organiseert jouw kinderopvang activiteiten rond mentaal welbevinden en veerkracht?

De resultaten van de indicatorenbevraging zijn niet alleen een houvast voor de kinderopvanginitiatieven zelf, maar ook voor de Vlaamse overheid en partnerorganisaties, om zo een structureel gezondheidsbeleid in Vlaanderen te onderbouwen. Het project kadert binnen de Vlaamse gezondheidsdoelstelling ‘De Vlaming leeft gezonder in 2025’.

Heel wat schoolgaande kinderen brengen dagelijks tijd door in de voor- en naschoolse opvang. Kinderopvanginitiatieven spelen bijgevolg een grote rol in het

leven van deze kinderen en hun gezondheid. De keuzes van kleuters en kinderen in de opvang worden namelijk vooral beïnvloed door hun fysieke en sociale omgeving. Jonge kinderen gezonde gewoontes aanleren heeft heel wat voordelen. Jong geleerd, is oud gedaan! Het is ook makkelijker om jong een gezonde leefstijl aan te leren, dan op latere leeftijd een ongezonde leefstijl af te leren. Bovendien hebben maatschappelijk kwetsbare kinderen veel minder kans op een goede gezondheid dan kinderen uit een gezin dat hoger op de sociale ladder staat. De kinderopvang kan die gezondheidsongelijkheid helpen te verminderen door zélf een gezonde leefomgeving aan te bieden.

De opvallendste cijfers per thema op een rijtje:

De onderstaande cijfers hebben betrekking op een klein deel van de kinderopvanginitiatieven van schoolgaande kinderen met een vergunning, erkenning of attest van toezicht door Kind en Gezin. Meer specifiek gaat het over 96 van de 1.001 kinderopvanginitiatieven in Vlaanderen en de Vlaamse Gemeenschap in Brussel (10%).

VOEDING: gezond drankenaanbod, maar weinig aanbod van fruit als tussendoortje

7 op de 10 kinderopvanginitiatieven **informerende ouders over gezonde voeding** voornamelijk via een gesprek (41%) en een infobord in de opvang (31%). En 85% heeft **afspraken en regels over gezonde voeding**, zoals het verbieden van ongezonde traktaties of afspraken rond het meebrengen van (on)gezonde tussendoortjes.

Slechts een klein deel van de opvanginitiatieven biedt **dagelijks fruit** aan, gratis (19%) of betalend (16%). Fruit is nochtans het ideale tussendoortje. Wellicht wordt de verantwoordelijkheid voor het eten van fruit als tussendoortje bij de ouders gelegd en hangt het dus af van wat zij aan hun kind meegeven. Het is wel positief dat de meerderheid (78%) **nooit tot heel zelden koeken** met chocolade, glazuur en toegevoegde smaak- en zoetstoffen aanbiedt als tussendoortje. Ook geven ze uiterst zelden frisdranken aan de kinderen. Er is een **gezond drankenaanbod** binnen de voor- en naschoolse opvang dat voornamelijk uit water bestaat met voldoende afwisseling met groentesoep en melk.

Er is al veel **aandacht voor de zorg en begeleiding** van kinderen met voedingsproblemen. Zo zijn er in 9 op de 10 kinderopvanginitiatieven afspraken om tijdig problemen of aandoeningen rond voeding bij de schoolgaande kinderen, zoals allergieën of eetstoornissen, te signaleren. Het project Gezonde Kinderopvang adviseert om hierrond duidelijke afspraken te maken met het team binnen de opvang.

BEWEGING: binnen- en buiteninrichting van de opvang zet aan tot spelen en bewegen, maar er kan nog meer ingezet worden op avontuurlijke elementen of verschillende speelzones buiten

Meer dan 8 op de 10 kinderopvanginitiatieven hebben **regels en afspraken** met de ouders **om beweging bij de kinderen te stimuleren**, zoals afspraken rond de mogelijkheid om spel- en sportmateriaal mee te brengen. Of ze hebben afspraken met de begeleiders over bijvoorbeeld hoelang kinderen maximaal aan één stuk huiswerk mogen maken. En in de meerderheid van de opvanginitiatieven (75%) stimuleren de begeleiders de kinderen **om te bewegen** door ze aan te moedigen, zelf het goede voorbeeld te geven, ze toe te leiden naar een activiteit ... Zo komen ze tegemoet aan de natuurlijke bewegingsdrang van kinderen en sporen ze de 'goesting' aan om te blijven bewegen.

De meerderheid van de kinderopvanginitiatieven doet haar best om via de **binneninrichting** van de opvang de kinderen te **prikkelen om te spelen en te bewegen**. Onder andere door de binnenruimte in te delen in speelzones en rustige zones (87%), door voldoende gevarieerd bewegingsmateriaal voor alle leeftijdsgroepen aan te bieden (66%) en/of een vrije ruimte te voorzien waar kinderen vrij kunnen bewegen (57%). Bijna alle kinderopvanginitiatieven (98%) hebben ook een **aangrenzende buitenspeelruimte** die aanzet tot spelen en bewegen. Onder andere door los spel materiaal voor buiten (93%), speeltoestellen (92%) en een vrije ruimte zonder hindernissen te voorzien waar kinderen onbelemmerd kunnen rondlopen (86%). Toch kan het hier nog beter: slechts de helft van de kinderopvanginitiatieven heeft **avontuurlijke elementen of verschillende speelzones** in de buitenruimte. Nochtans zijn die beide heel waardevol. Verschillende speelzones met beton, gras, zand, hellingen ... nodigen uit tot andere manieren van spelen, zodat de kinderen verschillende ervaringen opdoen.

Bij **goed weer** spelen de kinderen in de meeste opvanginitiatieven (95%) **elke dag buiten**. Het is positief dat bij 8 op de 10 opvanginitiatieven de kinderen **ook bij slecht weer** toch **meerdere keren per week tot dagelijks** buiten spelen.

LANG STILZITTEN: kinderopvang zet minder in op het thema

In vergelijking met de gezondheidsthema's voeding en beweging, zet de voor- en naschoolse kinderopvang minder in op een beleid rond het verminderen van lang stilzitten. Kinderen die voldoende bewegen, kunnen toch nog te veel of te lang stilzitten per dag. Beweging en lang stilzitten zijn twee aparte gezondheidsthema's, elk met eigen effecten op de gezondheid. **Genoeg bewegen, beperkt stilzitten én voldoende slapen is een gouden combinatie voor een gezonde, goede groei**. Als een

kind die gezonde gewoontes al op jonge leeftijd eigen maakt, plukt hij of zij daar een leven lang de vruchten van. Een gezondheidsbeleid moet dus zeker aandacht schenken aan minder lang stilzitten, ook bij kinderen.

De **meerderheid** van de opvanginitiatieven (85%) **stimuleert** de kinderen om **lang stilzitten te beperken of te onderbreken**, voornamelijk via actief toezicht. Ze zetten daarbij de kinderen aan tot meer lichaamsbeweging en minder zitten (74%). Waar er echter **nog meer op ingezet kan worden is zittende activiteiten vaker al rechtstaand doen en langdurige zittende activiteiten regelmatig onderbreken**. Slechts 1 op de 3 kinderopvanginitiatieven doet dat momenteel.

Het is positief dat de **schermtijd beperkt** is in de kinderopvang. De algemene aanbeveling voor kleuters is maximaal 1 uur schermtijd per dag en maximaal 2 uur per dag voor lagereschoolkinderen. Dat wordt goed opgevolgd aangezien de kinderen in bijna de helft van de opvanginitiatieven nooit of zelden naar schermen kijken. Ongeveer 1 op de 3 opvanginitiatieven heeft echter geen afspraken rond maximale schermtijd. Aangezien kinderen thuis vaak al heel wat schermtijd hebben 's avonds, is het beter om die in de naschoolse opvang te beperken.

ROKEN: nog niet overal verboden aan de ingang

30% van de kinderopvanginitiatieven laat nog toe dat ouders roken aan de ingang en bij 20% kunnen medewerkers nog roken aan de ingang. Daar is dus zeker nog verbetering mogelijk. Een **rookverbod aan de ingang** zou in alle kinderopvanginitiatieven de norm moeten worden. Want de rook verspreidt zich en is dus schadelijk (passief roken en derdehandsrook). Volwassenen hebben ook een voorbeeldrol naar kinderen toe, zeker in de kinderopvang.

Nog een werkpunt: 27% heeft **nog geen afspraken en regels voor ouders rond roken in het zicht van kinderen**.

MENTAAL WELBEVINDEN: meerderheid organiseert activiteiten rond het thema

79% organiseert **regelmatig educatieve activiteiten rond mentaal welbevinden** en veerkracht. Denk bijvoorbeeld aan verhalen, liedjes en knutselactiviteiten over emoties en vriendschap ...

Bijna alle kinderopvanginitiatieven (96%) nemen een taak op in het **begeleiden** van kinderen met een probleem rond mentaal welbevinden. Bijna 1 op de 4 opvanginitiatieven wint daarvoor zelf advies in bij een gepaste zorgverlener of organisatie en 1 op de 3 verwijst ouders daarnaar door. En 8 op de 10

kinderopvanginitiatieven heeft specifieke afspraken rond het signaleren van kinderen met bijzondere noden op dat vlak (bv. kinderen die niet goed in hun vel zitten, hoogsensitieve kinderen ...).

Meer informatie vind je in [het volledige onderzoeksrapport](#).

Over Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

Het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw heeft één doel: een gezonder Vlaanderen. We willen iedereen op een toegankelijke manier stimuleren om gezond(er) te leven, in een gezonde omgeving. Meer concreet zijn we expert in voeding, beweging & sedentair gedrag, tabak, mentaal welbevinden, gezondheid & milieu en settinggericht werken. Specifiek op die thema's ondersteunen we de Vlaamse overheid in het opmaken en uitvoeren van het Vlaamse beleid. Dit combineren we met expertise in gedragsveranderingen en gezondheidsongelijkheid.

