

Gezond opgroeien

De gezondheid van jonge kinderen bevorderen heeft veel voordelen. Jong geleerd is immers oud gedaan. (On)gezonde gewoontes en gebruiken worden voor een groot deel bepaald door opvoeding en ervaringen in de kindertijd. Uit onderzoek blijkt dat ongezond gedrag op jonge leeftijd ook op latere leeftijd tot gezondheidsproblemen kan leiden. Bovendien hebben gezonde mensen over het algemeen een betere kwaliteit van leven. Ze kunnen langer en beter participeren in de maatschappij ([Landelijke nota gezondheidsbeleid Gezondheid dichtbij, 2011](#) (opent in een nieuw venster)). Het aanleren van gezond gedrag kan dan ook het beste zo jong mogelijk beginnen.

'Structurele aandacht op jonge leeftijd vergroot de kans op een gezondere leefstijl en betere gezondheid als kind én volwassene.'

Gezonde kinderopvang bij Kiddies

Bij Kiddies kiezen we ervoor structureel de gezondheid en gezonde leefstijl van kinderen en medewerkers te bevorderen. Samen met ouders spelen kinderopvangorganisaties een rol bij het aanleren van een gezonde leefstijl bij jonge kinderen. Ook kunnen medewerkers van kinderopvangorganisaties het goede voorbeeld geven aan kinderen en ouders.

Aanpak Gezonde Kinderopvang

De aanpak Gezonde Kinderopvang is:

- Integraal: gericht op beleid, ontwikkeling van kinderen en medewerkers, de omgeving én signalering.
- Planmatig: bestaand uit voorbereiding, uitvoering en evaluatie.

De aanpak is een praktische werkwijze, die kinderopvangorganisaties (kinderdagverblijven, peuterschool en BSO) ondersteunt om structureel en integraal bij te dragen aan een goede gezondheid en een gezonde leefstijl. De aanpak sluit aan bij wensen en behoeften van de organisatie en de directe omgeving en versterkt wat de kinderopvangorganisatie al doet. Kinderopvangorganisaties die werken met de aanpak kiezen één of meerdere gezondheidsthema's om mee aan de slag te gaan. Te denken valt aan thema's als voeding, bewegen, groen en mediaopvoeding.

Pijlers aanpak

Behalve structureel is het van belang integraal aan gezondheid en gezonde leefstijl te werken. Daarom richt de aanpak zich op beleid, ontwikkeling van kinderen (en medewerkers), de omgeving en signalering. Deze vier pijlers zijn de basis van de aanpak.

- Beleid: de aanpak en bijbehorende doelen, thema's en activiteiten opnemen in het beleid zorgt dat de aandacht voor gezondheid en gezonde leefstijl structureel is geborgd.
- Ontwikkelen: gericht op kennis vergroten, vaardigheden aanleren en een positieve houding over gezondheid en een gezonde leefstijl bevorderen bij kinderen en medewerkers.
- Omgeving: de fysieke en sociale omgeving zodanig inrichten dat het de gezondheid en gezonde leefstijl van kinderen en medewerkers bevordert.
- Signaleren: vroegtijdig signaleren van risicofactoren rond gezondheid en leefstijl bij kinderen.

Gezondheidsthema's

Een kinderopvangorganisatie die werkt met deze aanpak kiest een of meer gezondheidsthema's waarmee ze aan de slag gaat. Deze thema's zijn voeding, bewegen, groen, sociaal-emotionele ontwikkeling, dagritme, mediaopvoeding, seksuele ontwikkeling, hygiëne, fysieke veiligheid, en bescherming tegen de zon. Voor de BSO is er ook het thema preventie van middelengebruik beschikbaar.