

Beweegkriebels

Werkblad beschrijving interventie

Ontwikkelaar / licentiehouder van de interventie

Naam **Huis voor Beweging**
Adres **Floralaan 11**
Postcode **6661 LL**
Plaats **Elst**
E-mail Yrsa@huisvoorbeweging.nl
Telefoon **06 53219879**
Website www.huisvoorbeweging.nl

Referentie in verband met publicatie

Naam auteur: Yrsa Wagemaker
Titel interventie: Beweegkriebels
Databank(en): CGL EA
Plaats, instituut: ELST
Datum:
01-10-2014

Dit is een gezamenlijk werkblad van de volgende organisaties

Inhoud

Colofon	
Samenvatting	3
Uitgebreide Beschrijving	5
1. Probleemomschrijving	5
2. Beschrijving interventie	7
3. Onderbouwing	14
4. Uitvoering	22
5. Onderzoek naar praktijkervaringen	26
6. Onderzoek naar effectiviteit	27
7. Aangehaalde literatuur	28

Samenvatting

Doelgroep

Jonge kinderen in Nederland van 0 tot 4 jaar binnen de professionele opvang.

Intermediaire doelgroep

- Professionals in de kinderopvang, peuterspeelzalen en voorscholen
-

Hoofddoel einddoelgroep

Kinderen van 0-4 jaar gaan meer bewegen doordat ze, binnen de opvang, gebruik maken van een kwalitatief en kwantitatief goed beweegaanbod.

Hoofddoel intermediaire doelgroep

Professionals binnen de opvang bieden kinderen een omgeving die bewegen stimuleert.

Aanpak

Met Beweegkriebels worden baby's, dreumesen en peuters uitgedaagd om te spelen en te bewegen. De werkwijze van Beweegkriebels kan worden toegepast binnen organisaties waar kinderen van 0 tot 4 jaar komen. Groepsleiding, opvangouders of begeleiders van de kinderen moeten toegerust zijn om met de kinderen spelenderwijs te bewegen. Beweegkriebels richt zich op de mogelijkheid om spelenderwijs te bewegen te integreren in de dagelijkse structuur. Bewust bewegen met baby's, dreumesen en peuters vraagt bijzondere vaardigheden zoals; creativiteit, begeleiding en spelinzicht. Beweegkriebels gaat in op het ontwikkelen van deze vaardigheden.

De uitvoer van Beweegkriebels in de praktijk (kinderdagverblijf, peuterspeelzaal, voorschool)

Op een dag moeten de kinderen minimaal 60 minuten actief in beweging zijn. De Beweegkriebels activiteiten zijn hiervoor geschikt.

Beweegkriebels op de locatie houdt in:

- Elke dag Beweegkriebels activiteiten, in het totaal een uur bewegen
- Opbouw in aanbod in leeftijd en moeilijkheid
- Een beweegkriebel activiteit moet minimaal 10 minuten duren
- Alle kinderen moeten mee kunnen doen
- Pedagogisch medewerkers doen zelf mee, begeleiden actief de activiteiten
- Informatie over bewegen naar ouders door middel van een ouderbijeenkomst

De Training Beweegkriebels voor professionals

De training voor pedagogische medewerkers duurt 7 bijeenkomsten van 2,5 uur. In de training worden professionals werkend met de doelgroep 0-4 jarigen geschoold en ondersteund in het ontwikkelen én uitvoeren van een uitdagend speels beweegaanbod. De training richt zich op het aanleren van vaardigheden zoals creativiteit, begeleiding en spelinzicht.

Materiaal

- Beweegkriebels bestaat uit de volgende producten:
- Training Beweegkriebels
- Basisworkshop Beweegkriebels
- Beweegtips kaarten
- Beweegspeelkaarten
- Flyer Beweegkriebels
- De website www.beweegkriebels.nl
- Advisering en ondersteuning
- Brochure 'De kracht van Beweegkriebels'
- Handreiking 'Beweegkriebels'
- Train de trainer Beweegkriebels

Onderbouwing

In de onderbouwing worden de beïnvloedbare factoren met betrekking tot meer bewegen van jonge kinderen beschreven en gekoppeld aan de doelgroepen en (sub)doelen van de interventie. Met behulp van het socio-ecologisch model van Bronfenbrenner wordt de context waarin kinderen zich ontwikkelen beschreven. Beweegkriebels richt zich vooral op de context kinderopvang. Factoren die invloed hebben op het beweeggedrag van kinderen binnen de kinderopvang worden met behulp van de literatuur weergegeven en de interventie Beweegkriebels wordt onderbouwd aan de hand van deze literatuur.

Onderzoek

Het onderzoek is gedaan door middel van het evaluatierapport Beweegkriebels. De meest relevante uitkomsten zijn groot enthousiasme, hoge waardering, positieve veranderingen en de kwaliteit beweegaanbod is verbeterd. Er moet worden ingezet op inhoudelijke doorontwikkeling en verankering van de interventie in beleid.

Uitgebreide beschrijving

1 Probleemomschrijving

1.1 Probleem

Voor welk probleem of risico is de interventie ontwikkeld?

Omschrijf aard en ernst van het probleem.

Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) heeft Beweegkriebels ontwikkeld als reactie op vragen uit de kinderopvang over hoe om te gaan met bewegen met baby's, dreumesen en peuters. De vragen kwamen voort uit het ontbreken van kennis om hele jonge kinderen op een speelse manier uit te dagen tot bewegen en uit het feit dat er steeds meer kinderen met overgewicht komen.

Kinderdagverblijven, peuterspeelzalen en voorscholen kunnen een belangrijke rol spelen in het bijbrengen van een intrinsieke motivatie om te bewegen, plezier te ervaren in bewegen en kunnen preventieve interventies inzetten om bewegingsarmoede, overgewicht en obesitas bij jonge kinderen te voorkomen.

De interventie is ontwikkeld om de volgende twee problemen op te lossen

Het centrale probleem is:

- Kinderen (0 tot 4 jaar) binnen de opvang bewegen te weinig

Kinderen vinden bewegen van nature leuk (Boreham & Riddoch, 2001). Ze spelen en zijn actief vanuit zichzelf, maar hedendaags, worden kinderen belemmerd in dit natuurlijke gedrag door de omgeving. De manier waarop wijken worden ontworpen, evenals de invloed van ouders en verzorgers op de kinderen neigen ernaar kinderen hun vermogen om voldoende te bewegen te verminderen. (Giles-Corti, Kelty, Zubrick & Villanueva, 2009). Te weinig bewegen op jonge leeftijd kan overgewicht als gevolg hebben. De leeftijd vóórdat kinderen naar school gaan blijkt de belangrijkste periode voor de ontwikkeling van toekomstig overgewicht (Wilke ea, 2012). Uit onderzoek van Gubbels (2010) is gebleken dat kinderen op het kinderdagverblijf een groot deel van de tijd inactief zijn: ze stonden, zaten of lagen zonder grote bewegingen. Meestal worden de kinderen niet aangemoedigd om actiever te spelen.

Volgens de (conceptversie) Nederlandse Richtlijn Gezond Bewegen (NRGB) zouden baby's en dreumesen (0-1 jaar) die nog niet zelfstandig kunnen lopen, dagelijks verschillende keren moeten bewegen. Door het kind bijvoorbeeld op zijn buik of in een zijligging te leggen, stimuleer je het tot beweging. Voor dreumesen en peuters (1-3 jaar), die wel zelfstandig kunnen lopen, geldt dat ze elke dag minstens drie uur actief bezig moeten zijn (TNO, 2014 Concept NRGB).

Het probleem dat bijdraagt aan probleem 1 is:

- Geen goed beweegaanbod geboden door professionals binnen de opvang en door de ouders

Binnen de plekken waar jonge kinderen worden opgevangen is er een gebrek aan deskundigheid van het pedagogisch kader. Pedagogisch medewerkers krijgen in de opleiding weinig tot geen informatie over spelen en bewegen met jonge kinderen. Vaak is hier de tijd en de ruimte niet voor in het curriculum van de opleidingen. Andere zaken zoals verzorging, voeding en pedagogische richtlijnen hebben prioriteit. De bagage van de pedagogisch medewerkers op het gebied van bewegen, spelen en bewegingsaanbod is klein (Overbeek ea, 2005). Uit onderzoek van Wilke (2012) bleek bijvoorbeeld dat de pedagogisch medewerkers niet voldoende weten over de oorzaken van overgewicht. Het belang van gezonde voeding werd algemeen erkend, maar meer dan de helft van de professionals weet niet dat onvoldoende beweging ook een belangrijke oorzaak is van overgewicht bij jonge kinderen (Wilke, 2012). Ook bleek dat kinderdagverblijven vaak geen richtlijnen hebben voor bewegen. Er blijkt een gebrek aan uitdagend en op de leeftijd afgestemd beweegaanbod binnen de opvang van jonge kinderen. Er is een tekort aan deskundigheid over kwalitatieve en kwantitatieve beweegprogramma's om jonge kinderen uit te dagen tot bewegen.

In het verlengde hiervan zijn ook ouders vaak niet op de hoogte van het belang van bewegen voor jonge kinderen en de gevolgen die inactiviteit met zich mee brengt. Daarnaast zijn ouders zich niet goed bewust van de inactieve leefstijl van hun kinderen. Onderzoek toont aan dat 90% van de moeders van inactieve kinderen denken dat hun kinderen actief genoeg zijn (Hesketh ea, 2013). Ouders weten vaak niet wat voor mogelijkheden er zijn, welke activiteiten ze kunnen inzetten of hoe ze hun kind kunnen uitdagen tot bewegen.

1.2 Spreiding

Hoe vaak komt het probleem voor en bij wie (demografische en geografische spreiding)?

In Nederland blijken kinderen een groot deel van de tijd inactief te zijn (Gubbels, 2010). In een kinderdagverblijf is de activiteit van kinderen gemeten met behulp van observaties tijdens binnen en buiten spelen (Gubbels, 2012). Het bleek dat de kinderen bij 6% van de binnenactiviteiten die geobserveerd werden matig intensief waren. Omgerekend naar minuten zijn kinderen ongeveer 28 minuten matig intensief als zij gedurende de dag binnen blijven. Bij ongeveer 60% van binnenactiviteiten bleken de kinderen stil te zitten. Omgerekend zitten kinderen ongeveer 5 uur stil op een dag als zij de hele dag binnen blijven. Wanneer de kinderen naar buiten gaan is de activiteit iets hoger. De buitenactiviteiten werden voor 21% gescoord als matig intensief en voor 31% als passief. Ook uit het KOALA onderzoek bij 4-5 jarige kinderen komt naar voren dat kinderen een groot gedeelte van de tijd (86%) sedentair doorbrengen (Hildebrandt V e.a., 2006, H8, P149). Over de spreiding naar achtergrondkenmerken bij deze doelgroep is nog niet veel bekend. Twee reviews die literatuur over lichamelijke activiteit bij kinderen in de voorschoolse leeftijd samenvatten geven inzicht in achtergrondkenmerken. Zij concluderen dat jongens in de voorschoolse leeftijd vaker actiever zijn dan meisjes. Daarnaast concluderen zij dat verschillende studies laten zien dat leeftijd en BMI niet geassocieerd waren met lichamelijke activiteit bij kinderen in de leeftijd 2-5 jaar (Hinkley ea, 2009; Tucker 2008).

Wat betreft kenmerken rond Sociaal Economische status (SES) en etniciteit en de relatie met bewegen zijn er wel een aantal gegevens over kinderen van 6-12 jaar. Allochtone kinderen blijken minder te bewegen dan autochtone kinderen. Dit geldt voor zowel jongens als meisjes en zowel in het weekend als op doordeweekse dagen. Uit hetzelfde onderzoek van TNO onder jongeren (6-12) in wijken met veel inwoners met een lage sociaaleconomische status blijkt, dat het aandeel normactieve jongeren daar slechts 3% is (De Vries et al., 2005). Tevens is bekend dat in Nederland steeds meer kinderen in (grote) steden te weinig bewegen, met name in achterstandswijken. De bovenstaande gegevens zijn mogelijk tevens van toepassing op kinderen van 0-4.

Cijfers over beweeggedrag bij kinderen in de voorschoolse setting worden niet vaak gerapporteerd en zijn niet altijd eenduidig. Verschillen in de methodiek en meetinstrumenten om beweeggedrag te meten zorgt ervoor dat er een grote variatie in cijfers is. Op grond van resultaten van onder andere Gubbels (2012) en de Vries (2008), over inactiviteit van jonge kinderen, kan geconcludeerd worden dat bewegestimulering van jonge kinderen gewenst is.

1.3 Gevolgen

Wat zijn de mogelijke gevolgen (immaterieel en materieel) als er nu niet wordt ingegrepen (zowel voor de doelgroep als in maatschappelijke zin)?

Omdat te weinig bewegen inactiviteit als effect heeft kan dit leiden tot bewegingsarmoede en slechte motoriek. Het ontbreken van voldoende beweegaanbod en mogelijkheden tot actief ontdekken, spelen en bewegen heeft tevens invloed op de motorische ontwikkeling van jonge kinderen. De motorische ontwikkeling en het leren van motorische vaardigheden is direct gelinkt aan bewegen. Dit is belangrijk omdat motorische vaardigheden een belangrijke factor zijn in de waarschijnlijkheid van deelname aan sport en bewegen gedurende de kinderjaren en als volwassenen. Anders gezegd; motorische vaardigheden zijn een vereiste voor sportdeelname (Vandorpe e.a., 2012) en zijn daarmee een belangrijke factor in de gezondheid en het welzijn van kinderen (Vedul-Kjelsås e.a., 2011, Faigenbaum, 2012). Daarnaast heeft het op jonge leeftijd laten ervaren van (plezier in) bewegen gevolgen voor bewegen op latere leeftijd. Als kinderen deze ervaring missen is de kans groter dat zij later als volwassene weinig tot niet bewegen en/of sporten en dus meer kans lopen op ziekten en overgewicht.

2 Beschrijving interventie

2.1 Doelgroep Uiteindelijke doelgroep

De einddoelgroep wordt gevormd door jonge kinderen in Nederland van 0 tot 4 jaar binnen de professionele opvang.

Met professionele opvang wordt bedoeld: de opvang waar beroepskrachten aanwezig zijn. Voor deze opvang wordt betaald en de opvang voldoet aan de wettelijke kwaliteitseisen kinderopvang en peuterspeelzalen. Deze opvang is geregistreerd in het Landelijk Register Kinderopvang en Peuterspeelzalen.

Het aantal kinderopvangorganisaties in Nederland is 3193. Het aantal kinderen dat gebruik maakt van kinderopvang is 683.000. Hiervan maakten eind 2013 261.000 kinderen van 0-4 jaar gebruik van de dagopvang. Gemiddeld gaan kinderen 2,5 dag per week naar het kinderdagverblijf. Er is geen verschil in aandeel jongens of meisjes. Met name kinderen van ouders die werken gaan naar de kinderopvang. Op elke kinderdagverblijf is bewegen belangrijk voor elk kind. Het spreekt voor zich dat voor alle handelingen motorische vaardigheden noodzakelijk zijn, maar ook de ontwikkeling van spraak en het uiten van emoties vraagt om motorische vaardigheden. De motorische ontwikkeling is dan ook nauw verbonden met de andere ontwikkelingsgebieden en dit geldt voor ieder kind (www.kijkopontwikkeling). Het aantal locaties peuterspeelzalen (PSZ) in Nederland bedraagt ongeveer 4000. Een peuterspeelzaal biedt opvang aan peuters van 2-4 jaar (2 dagdelen per week). De voorschool is een peuterspeelzaal die samenwerkt met een basisschool (4 dagdelen per week) voor kinderen met een taal of ontwikkelingsachterstand. Kinderen die gebruik maken van een peuterspeelzaal zijn vaak peuters van niet werkende ouders. De kinderopvang 2-4 jarigen en de peuterspeelzaal zijn door landelijke kwaliteitseisen al zo naar elkaar toegegroeid, dat daar nog maar weinig verschil in zit.

Intermediaire doelgroep

De intermediaire doelgroep van de interventie Bewegkriebels is een groep die een grote rol speelt in de context waar jonge kinderen leven en opgroeien:

(Toekomstig*) professionals in de kinderopvang, peuterspeelzalen en voorscholen (die getraind zijn door Bewegkriebels trainers zoals beschreven onder 4. opleiding en competenties).

Kenmerken: pedagogisch medewerkers in de kinderopvang zijn bijna allemaal vrouwen. Ze hebben minimaal een MBO opleiding niveau 3. Ze zijn geschoold in het verzorgen, begeleiden naar zelfstandig worden en stimuleren van de ontwikkeling van kinderen. Daarnaast leren ze omgaan met ouders/ verzorgers en leren ze over veiligheid en hygiëne. Medewerkers op voorscholen zijn meestal HBO geschoold.

*Met toekomstige professionals wordt bedoeld: de studenten binnen relevante opleidingen (zoals: SPH, S&B, CIOS, PABO en ALO). De interventie Bewegkriebels wordt ingebed binnen deze opleidingen om studenten te scholen in Bewegkriebels zodat zij in het werkveld direct aan de slag kunnen met Bewegkriebels. In het werkblad wordt verder gebruik gemaakt van de term professionals.

Selectie van doelgroepen

Hoe wordt de doelgroep en - indien van toepassing - de (intermediaire) doelgroep(en) geselecteerd? Zijn er contra-indicaties? Zo ja, welke?

De interventie is gericht op alle kinderen tussen de 0 en 4 jaar binnen de professionele opvang. Er zijn geen contra-indicaties. Voor iedere 0-4 jarige is bewegen belangrijk en speelt het hebben van plezier in bewegen en spelen een grote rol in hun totale ontwikkeling.

Organisaties die gebruik willen maken van de interventie Bewegkriebels melden zichzelf aan. Deelnemers aan de training voor pedagogisch medewerkers moeten minimaal niveau 3 bezitten. Ook wordt er bij deelname aan de training verwacht dat ook het management van een organisatie betrokken wordt bij de interventie in verband met het draagvlak binnen de organisatie.

2.2 Doel

Hoofddoel einddoelgroep

Kinderen van 0-4 jaar gaan meer bewegen doordat ze, binnen de opvang, gebruik maken van een kwalitatief en kwantitatief goed beweegaanbod.

Hoofddoel intermediaire doelgroep

Professionals binnen de opvang bieden kinderen een omgeving die bewegen stimuleert.

Subdoelen einddoelgroep:

- Kinderen van 0-4 jaar ontwikkelen een positieve bewegegattitude doordat ze meer plezier kunnen beleven aan bewegen en spelen;
- Kinderen van 0-4 jaar spelen vaker met eenvoudige beweegmaterialen;
- Kinderen van 0-4 jaar worden vaker door de pedagogische medewerkers aangezet tot bewegen;

Subdoelen intermediairs:

Na het volgen van de training Beweegkriebels:

- Zijn alle professionals zich bewust van het belang van bewegen voor kinderen van 0-4 jaar;
- Hebben alle professionals kennis over de mogelijkheden van het aanbieden van beweegactiviteiten;
- Hebben alle professionals meer vaardigheden op het gebied van creativiteit, begeleiding en spelinzicht om beweegactiviteiten uit te voeren;
- Hebben alle professionals kennis en vaardigheden over het gebruik van eenvoudige materialen om spelenderwijs te bewegen;
- Hebben alle professionals het dagelijks beweegaanbod voor de kinderen van 0-4 jaar uitgebreid tot minimaal een uur beweegactiviteiten in totaal;
- Zijn alle professionals actief betrokken bij de beweegactiviteiten van de kinderen door: meespelen, meebewegen en enthousiasmeren.

Randvoorwaardelijk subdoel:

- Het management van de opvang is zich meer bewust van het belang van voldoende bewegen door kinderen van 0-4, wat leidt tot meer draagkracht bij het uitvoeren en integreren van Beweegkriebels in het beleid en in de praktijk.

2.3 Aanpak

Opzet van de interventie

Fase 1: Doorlooptijd: maand 1,2	Organisatie meldt zich aan voor de interventie Beweegkriebels; intake, planning en coördinatie van de training
Fase 2: Doorlooptijd: maand 3,4	Training van het pedagogisch kader(7 x 2,5 uur)
Fase 3: Doorlooptijd: maand 4,5 en doorlopend	Toepassing van Beweegkriebels in de praktijk (dagelijks 60 minuten)
Fase 4: Doorlooptijd: maand 4	Ouderbijeenkomst Beweegkriebels (1 x 2 uur)
Fase 5: Doorlooptijd: maand 6,7,8,9	Inbedding van de aanpak Beweegkriebels en opname in beleid van de organisatie
Fase 6: Doorlooptijd: maand 10 en doorlopend	Evaluatie & borging

Locatie en uitvoerders

Waar wordt de interventie uitgevoerd en door wie?
Indien van toepassing per onderdeel beschrijven.

De interventie wordt uitgevoerd in:

- Kinderdagverblijf,
- Peuterspeelzaal
- Voorschool

Beweegkriebels wordt uitgevoerd door de opgeleide pedagogisch medewerkers.

Pedagogisch medewerkers die de training Beweegkriebels hebben gevolgd implementeren het geleerde binnen de eigen lokale werksituatie op de volgende manieren:

- Opzetten en uitvoeren van een goed beweegaanbod aangepast aan de verschillende leeftijden
- Overdracht van kennis naar collega's
- Geven van het goede voorbeeld op het gebied van bewegen
- Communicatie naar ouders over voldoende bewegen en de rol van de ouders als voorbeeld

Andere mogelijk betrokkenen bij de uitvoering van de interventie zijn:

Huis voor Beweging

Huis voor beweging ondersteunt en adviseert de organisaties die werken met Beweegkriebels, verzorgt de train de trainer trajecten, levert de Beweegkriebels producten en zorgt voor de kwaliteitsborging en doorontwikkeling van de interventie.

Consultatiebureaus

Het consultatiebureau heeft een informatieve en stimulerende functie naar ouders voor wat betreft Beweegkriebels en het belang van bewegen. De consultatiebureaus werken met de informatie materialen van Beweegkriebels om het belang van bewegen onder de aandacht te brengen bij ouders.

Provinciale sportraden

De provinciale sportraden zorgen voor de uitrol van Beweegkriebels in het land. Gecertificeerde trainers voeren de training uit en dragen zorg voor het in beweging krijgen van de kinderen. De provinciale sportraden begeleiden de professionals die werken met de kinderen.

Opleidingsinstituten

Door Beweegkriebels deel te laten uitmaken van het curriculum van opleidingsinstituten in de sectoren welzijn, sociale dienstverlening, gedrag, gezondheidszorg, en sport en bewegen wordt Beweegkriebels 'aan de voordeur' aangeboden. Een groot aantal studenten, dat één van deze opleidingen afrondt, gaat later werken met jonge kinderen.

Gemeenten

Gemeenten kunnen Beweegkriebels inpassen binnen hun gemeentelijke onderwijs-, welzijns- en/of sportstimuleringsbeleid. Vanuit deze invalshoek hebben gemeenten de kans een doorlopende leerlijn aan te bieden naar bewegingsonderwijs op de basisschool.

Gemeenten moeten vooral de rol van stimulator en facilitator op zich nemen.

Inhoud van de interventie

Welke concrete activiteiten worden uitgevoerd en – eventueel – in welke volgorde?

Indien van toepassing per onderdeel samenvatten. Bij interventies op maat: geef aan wat op basis van welke criteria wanneer wordt uitgevoerd.

Fase 1:

Organisatie meldt zich aan voor de interventie Beweegkriebels; intake, planning en coördinatie van de training

De organisatie meldt zich aan bij een gecertificeerd trainer Beweegkriebels. Deze coördineert de training. De professionals die de training kunnen volgen worden geworven door organisaties waar trainers Beweegkriebels zijn opgeleid en de training in het land aanbieden. Dit zijn bijvoorbeeld provinciale sportorganisaties, sportbedrijven of de eigen opvang organisatie. Vaak worden de professionals opgegeven door een manager of locatiehoofd.

In deze fase worden managers en unithoofden betrokken bij de organisatie en de opzet van de training. Om de interventie meer draagkracht te geven wordt altijd vóóraf geadviseerd dat een manager of leidinggevende één of meerdere dagdelen meedraait in de training. Op deze manier staat de manager dichtbij de

[medewerkers, weet de manager waar de training over gaat en weet een manager wat er nodig is voor het succesvol implementeren van Beweegkriebels in de praktijk.](#)

Fase 2:

Training van het pedagogisch kader (7 x 2,5 uur)

Concrete activiteiten voor de intermediaire doelgroep professionals

De training bestaat uit de volgende blokken:

1. kennismaking en spelbeleving / pelen met eenvoudig materiaal / activiteiten begeleiden
2. spelen met eenvoudig materiaal / speluitleg
3. spelen met speelkriebels
4. vrij spel en geleid spel / thematisch werken
5. spelen met eenvoudig materiaal / spelen met de parachute / voorbereiden ouderavond
6. ouderbijeenkomst
7. evaluatie ouderbijeenkomst / bewegen op muziek

In alle blokken komen de volgende onderdelen aan bod:

- het belang van bewegen voor kinderen
- de motoriek van (jonge) kinderen
- de theorie van het uitleggen van beweegactiviteiten
- beweegactiviteiten gericht op baby's / beweegactiviteiten gericht op dreumesen en peuters
- beweegactiviteiten met andersoortig eenvoudig materiaal
- basis les- en leiding geven
- mogelijkheden om bewegen te integreren in praktijksituaties

De training voor pedagogische medewerkers (of studenten) duurt 7 bijeenkomsten van 2,5 uur. In de training worden professionals werkend met de doelgroep 0-4 jarigen én studenten geschoold en ondersteund in het ontwikkelen én uitvoeren van een uitdagend speels beweegaanbod. De training richt zich op het aanleren van vaardigheden zoals creativiteit, begeleiding en spelinzicht.

De training kan achter elkaar gevolgd worden in hele dagen of elke week een dagdeel. Dit is voor elke organisatie verschillend en wordt op maat aangeboden. De trainingen worden gegeven door gecertificeerde trainers Beweegkriebels die een 'Train de trainers cursus' hebben gevolgd (zie hiervoor 4. Opleiding en competenties).

[Tijdens de training wordt een ouderbijeenkomst georganiseerd door de professionals voor de ouders van de kinderen van het kinderdagverblijf of peuterspeelzaal. Tijdens deze ouderbijeenkomst wordt er aandacht besteed aan de volgende thema's:](#)

- [ouders bewust maken van het belang van bewegen voor hun \(jonge\) kind\(eren\)](#)
- [aanreiken van kennis over het gebruik van eenvoudige materialen met betrekking tot spelenderwijs bewegen](#)
- [aanreiken van kennis over de mogelijkheden om beweegactiviteiten aan te bieden](#)
- [invloed van de betrokkenheid van ouders bij de beweegactiviteiten](#)

Fase 3:

Toepassing van Beweegkriebels in de praktijk (dagelijks 60 minuten)

Concrete activiteiten voor de einddoelgroep kinderen 0-4 jaar:

- Beweegactiviteiten binnen het dagprogramma van de opvang waaronder
 - vrij spel
 - spelen met andersoortig materiaal zoals, knijpers, beweegviltjes, lege dozen, bekers, bakjes of kranten
 - spelen met ballen
 - beweegactiviteiten met de parachute
 - bewegen op muziek
 - kringspelen
 - korte tussendoorspelletjes / speelkriebels
- gerichte aandacht voor kinderen in het ontdekken en beleven van beweegactiviteiten
- gericht aanbod in verschillende grondvormen van bewegen
- meer aanbod van bewegen in de dagelijkse structuur van de opvang

Het uitgangspunt is dat elke dag Beweegkriebels activiteiten moeten worden uitgevoerd. Op een dag moeten de kinderen minimaal 60 minuten actief in beweging zijn. De Beweegkriebels activiteiten zijn hiervoor geschikt.

Hoe de activiteiten worden uitgevoerd op de opvang locaties is verschillend. Elke organisatie voert de Beweegkriebels activiteiten uit op de manier die bij hun locatie en praktijk aansluit. Dit kan zijn elke dag een

uur Beweegkriebels activiteiten of het integreren van Beweegkriebels activiteiten gedurende de hele dag op momenten dat het kan.

Op deze manier geeft iedere organisatie de beweegactiviteiten van Beweegkriebels een eigen invulling binnen de methodiek van de interventie. Dit maakt Beweegkriebels bij uitstek een interventie waar professionals mee aan het werk kunnen in de eigen praktijk en met de eigen visie op hun pedagogisch beleid.

Beweegkriebels op de locatie houdt in:

- Elke dag Beweegkriebels activiteiten, in het totaal een uur bewegen
- Opbouw in aanbod in leeftijd en moeilijkheid
- Een beweegkriebel activiteit moet minimaal 10 minuten duren, gedurende de dag kunnen 6 activiteiten worden aangeboden
- Alle kinderen moeten mee kunnen doen
- Pedagogisch medewerkers doen zelf mee, begeleiden actief de activiteiten
- Informatie over bewegen naar ouders door middel van een ouderbijeenkomst

Beweegkriebels is ontwikkeld aan de hand een aantal uitgangspunten welke de professionals krijgen aangereikt in de training.

In alle onderdelen die hierboven zijn beschreven komen deze uitgangspunten terug.

Plezierbeleving

Het ervaren van plezier aan bewegen en spelen staat bij Beweegkriebels voorop. Plezier voor kinderen én voor groepsleiding die met Beweegkriebels aan de slag gaan. Het is belangrijk om eventuele belemmeringen weg te nemen zodat vrij en met plezier bewogen en gespeeld kan worden. De sfeer in de groep is van grote invloed op de spel- en plezierbeleving. Kinderen spiegelen zich aan volwassenen en gaan meer op in hun spel als de volwassene vol overgave mee speelt en de kinderen stimuleert in hun bewegingsdrang. Het hebben van plezier in bewegen in een belangrijke factor in het verkrijgen van een intrinsieke motivatie voor bewegen en een leven lang actief zijn.

Andersoortig eenvoudig materiaal en creativiteit

Jonge kinderen spelen met alles wat los en vast zit. Niet alleen met speciaal ontworpen speelgoed maar ook met alledaagse materialen zoals bakjes, dozen, ballen, bierviltjes, wasknijpers en linten. Beweegkriebels maakt gebruik van eenvoudige en vaak goedkope materialen die op originele manieren worden toegepast in beweegspelletjes. Beweegkriebels leert om met dit soort materiaal op creatieve wijze beweegactiviteiten te bedenken om kinderen spelenderwijs uit te dagen tot bewegen. Beweegkriebels is hierdoor een goedkope en makkelijk toepasbare werkwijze die voor organisaties eenvoudig te integreren is in de praktijk.

Combineren van theorie en praktijk

Beweegkriebels besteedt voor de professionals die Beweegkriebels willen aanbieden aandacht aan kennis en vaardigheden die nodig zijn om beweegactiviteiten te kunnen opzetten en uitvoeren met jonge kinderen. Beweegkriebels geeft inzicht in wat jonge kinderen kunnen, gerelateerd aan hun sociale, emotionele en motorische ontwikkeling, en leert hoe kinderen op eenvoudige wijze tot speels bewegen gestimuleerd kunnen worden. Door de kennis op een praktische wijze over te brengen is de werkwijze Beweegkriebels specifiek geschikt voor diegenen die in de praktijk werkzaam zijn met jonge kinderen. Het gaat niet om het lezen van een boek met activiteiten maar om het aanleren van vaardigheden om direct in de praktijk aan de slag te gaan met beweegactiviteiten. In de praktijk wordt direct ervaren hoe je beweegactiviteiten bedenkt, opzet en uitvoert. De handreiking wordt niet gebruikt als middel maar als naslagwerk. Het middel zijn de professionals zelf.

Het loslaten van een vaste activiteitenstructuur

Het uitvoeren van beweegactiviteiten met jonge kinderen vraagt om een aparte aanpak. Oudere kinderen kunnen binnen bepaalde kaders van tevoren geplande activiteiten volgens een bepaald stramien uitvoeren. Voor de allerkleinsten is dat vaak niet mogelijk. Ze kunnen nog niet het geduld opbrengen om in rijtjes te staan, op de beurt te wachten of samen te spelen met één bal. Jonge kinderen willen liefst allemaal tegelijkertijd bewegen. Ieder zijn eigen spel. Dit betekent dat kinderen mogen en leren spelen en bewegen zonder altijd vaste regels of vaste lijnen. Elk kind kan spelen binnen zijn / haar eigen grenzen en mogelijkheden. Beweegkriebels inspireert ook de kinderen zelf om beweegactiviteiten te bedenken.

Fase 4:

Ouderbijeenkomst Beweegkriebels (1 x 2 uur)

De ouderbijeenkomst wordt tijdens de training voorbereid door de pedagogisch medewerkers. [De inzet op ouders is binnen Beweegkriebels nadrukkelijk minder sterk dan de inzet op professionals. Echter ouderlijke betrokkenheid is belangrijk zodat er ook thuis aandacht is voor een actieve leefstijl.](#)

Concrete activiteiten voor de intermediaire doelgroep ouders

- Ouderbijeenkomst over het belang van bewegen voor jonge kinderen. Hierin komen in verschillende werkvormen aan de orde: zelf ervaren van eenvoudige beweegactiviteiten, waarom is bewegen op jonge leeftijd belangrijk? Balans tussen inactiviteit en activiteit, beweegactiviteiten op de opvang en mogelijkheden om thuis te bewegen.
- Communicatie over belang van bewegen door middel van voorlichtingsmateriaal. Aanreiken van kennis via beweegspeelkaarten en beweegtipskaarten. Tevens worden de ouders geattendeerd op de informatie over beweegkriebels op de website.

Ouders worden via de opvanglocatie geworven voor de ouderbijeenkomst. Deze ouders krijgen via de pedagogische medewerkers informatie over bewegen en Beweegkriebels.

Fase 5:

Inbedding van de aanpak Beweegkriebels en opname in beleid van de organisatie.

Na het volgen van de training en het geleerde in de praktijk te hebben gebracht is het belangrijk dat de activiteiten en de kennis uit Beweegkriebels worden geïntegreerd in de organisatie en worden geborgd in het beleid. Tijdens de training leren deelnemers hoe zij dit het beste kunnen vorm geven.

Ook volgt een manager van de locatie één of meerdere bijeenkomsten om te zien wat de training inhoudt, samen met de professionals afspraken te maken en zicht op deze manier te verbinden aan de uitvoer van Beweegkriebels.

Door het management van de opvang en ook de collega's die de training niet hebben gevolgd te betrekken wordt Beweegkriebels op de agenda gezet. Collega's worden betrokken door het overdragen van de kennis en vaardigheden 'on the job'. Tijdens overlegmomenten wordt Beweegkriebels een vast onderdeel op de overlegagenda waardoor ook collega's die de training niet gevolgd hebben het belang inzien van Beweegkriebels en er gezamenlijk aan de implementatie wordt gewerkt.

Fase 6:

Evaluatie & borging

Tijdens de training wordt geadviseerd om na een half jaar de aanpak en de uitvoer te evalueren. Dit kan gedaan worden door de pedagogisch medewerkers die de training hebben gevolgd, door stagiaires of het management. De evaluatie wordt gedaan onder de pedagogisch medewerkers en de ouders van een opvanglocatie. Dit kan schriftelijk of via persoonlijke gesprekken. Er wordt geëvalueerd op hoe Beweegkriebels wordt toegepast binnen de opvang. Er wordt gekeken naar de knelpunten en de succesfactoren en naar de mogelijkheden Beweegkriebels te borgen binnen het beleid van de organisatie.

Betrokkenheid doelgroep

De interventie is samen met de intermediaire doelgroep en de einddoelgroep ontwikkeld. Er zijn zeven pilots gehouden in het werkveld. In de pilots zijn verschillende activiteiten uitgetest waar kinderen plezier in hebben, kunnen ontdekken en vrij kunnen bewegen. Tevens zijn er werkvormen uitgeprobeerd om professionals op een optimale manier te laten leren. Er is een behoefteanalyse gedaan bij de professionals én bij de kinderen die de uiteindelijke doelgroep zijn. Aan de hand van het vooronderzoek met de doelgroep is de interventie uitgewerkt en aangepast. In nauw contact met de professionals die van de interventie gebruik gaan maken is tot de uiteindelijke versie gekomen.

Buitenlandse interventie

Is de interventie buiten Nederland ontwikkeld en wat is aangepast met het oog op de uitvoering in Nederland?

De interventie is in Nederland ontwikkeld.

2.5 Vergelijkbare interventies

Worden in Nederland vergelijkbare interventies uitgevoerd, zo ver bekend? Welke? Zijn deze opgenomen in één van de databanken met (potentieel) effectieve interventies ?

In Nederland uitgevoerd:

- Beweegwijs (CGL database, goed onderbouwd)

- B.Slim beweeg meer.eet gezond (NJI database, effectief volgend goede aanwijzingen)
- B-Fit (menukaart Sportimpuls)
- Guppie sport (menukaart Sportimpuls)
- Kangoeroe Klup (menukaart Sportimpuls)
- Lekker fit (CGL database, Goed onderbouwd)

Beweegkriebels is onderdeel van de interventies:

- Eetplezier en Beweegkriebels (CGL database, goed onderbouwd)
- Een Gezonde start (menukaart Kinderen Sportief op Gewicht)

Uitvoeringen van Beweegkriebels

- Deskundigheidsbevordering bewegen (CGL database)
- Beweegkriebels Dienst Gezondheid en jeugd (CGL database)
- Beweegkriebels GGD Groningen (CGL database)

Overeenkomsten en verschillen

Wat zijn de belangrijkste overeenkomsten en verschillen (puntsgewijs)?

Overeenkomsten:

- Leeftijds categorie 2-4 jaar
- Bevorderen van bewegen voor gezondheid
- Preventieve interventies
- Voorlichting en training

Verschillen; de andere interventies:

- Richten zicht niet specifiek op de kinderopvang en de professionals
- Hebben geen train de trainer principe
- Richten zicht niet specifiek op creativiteit en aanbod van eenvoudige materialen, Beweegkriebels maakt specifiek gebruik van eenvoudige materialen en de creativiteit tot het bedenken van beweegactiviteiten hiermee.
- Hebben vaak een bredere leeftijdscategorie naar boven, Beweegkriebels richt zich ook op de jongste kinderen van 0-1 jaar / baby's
- Richten zich op sport specifieke activiteiten, Beweegkriebels richt zich op breed op verschillende beweegactiviteiten
- Zijn vaak regionaal / lokaal, Beweegkriebels is een landelijke interventie

Beweegkriebels:

- Heeft producten ter ondersteuning van de professionals en de ouders

Toegevoegde waarde

Wat is de toegevoegde waarde van deze interventie ten opzichte van hierboven genoemde vergelijkbare interventies in één van de databanken met (potentieel) effectieve interventies?

Ervaringsleren

Binnen Beweegkriebels wordt gewerkt met het principe van ervaringsleren. Eerst zelf ervaren om te komen tot het kunnen overdragen aan de doelgroep. Geen kant en klaar boek maar zelf aan de gang met creativiteit en het vermogen op een simpele manier kinderen in beweging te krijgen. Het gaat hier om het aanleren van vaardigheden en niet om het leren lezen van een activiteitenboek.

Ook kinderen leren op deze manier. Ze ontdekken wat ze leuk vinden, wat ze goed kunnen en welke mogelijkheden er bestaan. Door middel van ervaren, ontdekken en vrij spel krijgen kinderen de ruimte om hun eigen spel vorm te geven en met plezier te bewegen.

Eenvoudig materiaal

Beweegkriebels maakt gebruik van eenvoudige en vaak goedkope materialen die op originele manieren worden toegepast in beweegspelletjes. Beweegkriebels leert om met dit soort materiaal op creatieve wijze beweegactiviteiten te bedenken om kinderen spelenderwijs uit te dagen tot bewegen. Beweegkriebels is hierdoor een goedkope en makkelijk toepasbare werkwijze die voor organisaties eenvoudig te integreren is in de praktijk. Uit onderzoek blijkt dat kinderen zich lang kunnen vermaken met eenvoudig en simpel materiaal. Voornamelijk materiaal dat te vinden is in de keukenkastjes. Bakjes, bekertjes en een vergiet. Kinderen hoeven geen dure materialen aangeboden te krijgen om met plezier te bewegen (Pikler, E. 2004)

Kennisoverdracht / Landelijke dekking

De interventie is opgezet vanuit het principe 'train de trainer' zodat er een zo groot mogelijke olievlek ontstaat in het land. Trainers worden opgeleid die op hun beurt weer professionals opleiden. Professionals in het land kunnen zo getraind kunnen worden zodat meer kinderen gebruik kunnen maken van een goed beweegaanbod.

Leeftijd

Bewegkriebels richt zich ook op de leeftijd 0-1 jaar. Waar andere interventies deze leeftijdscategorie vaak laten liggen besteed Bewegkriebels aandacht aan bewegen met baby's en het uitdagen van baby's door middel van aanbod en ruimte.

3. Onderbouwing

Oorzaken

Probleemanalyse

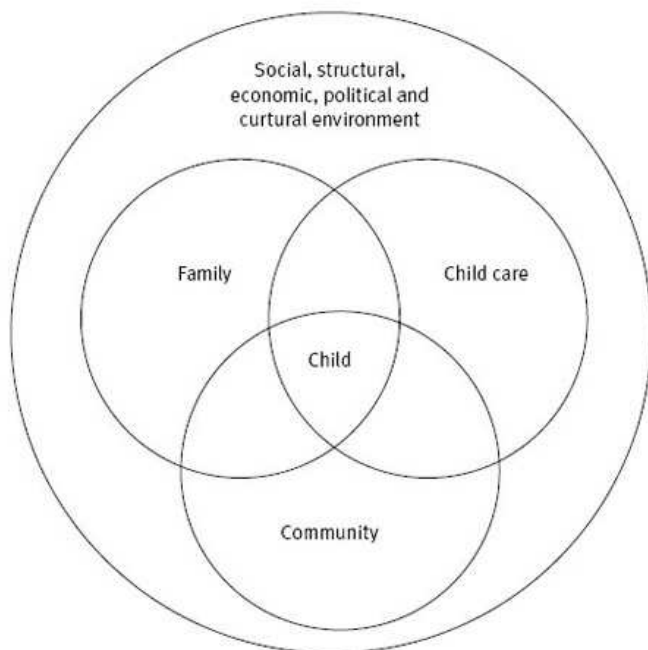
Jonge kinderen tussen de 0 en 4 jaar zijn vaak inactief gedurende de dag en weinig kinderen behalen de aanbevolen richtlijn voor lichamelijke activiteit (Bornstein e.a., 2011; Goldfield e.a., 2012). Recente studies laten zien dat kinderen van deze leeftijd minder dan 5% van de dag lichamelijk actief zijn op een middelmatig intensiteit niveau. Daarnaast zijn deze kinderen drie kwart van de tijd dat ze wakker zijn, sedentair (Reilly e.a., 2004).

Veel jonge kinderen (0-4 jaar) gaan naar de kinderopvang (in 2013 bijna 300.000). Voor drie van de vijf baby's (0- en 1-jarigen) is er kinderopvang. In de leeftijdsgroep van 2- en 3-jarigen wordt voor vier van de vijf kinderen regelmatig opvang geregeld. Ook bij de kinderopvang zijn de kinderen gedurende de dag vaak inactief. De kinderen op een kinderdagverblijf staan, zitten of liggen veel, zonder grote bewegingen te maken of zonder lichamelijk actief te zijn (Gubbels e.a., 2010). Het beweeggedrag van kinderen (0-4 jaar) bij organisaties zoals kinderopvang is een groot probleem. In Nederland is de richtlijn over gezond bewegen voor kinderen van 0-5 jaar nog in ontwikkeling. Echter ook in Nederland, net als andere landen, zal de richtlijn stellen dat kinderen (0-5 jaar), die zelfstandig kunnen lopen, minstens 180 minuten per dag fysiek actief moeten zijn. Interventies gericht op het bevorderen van beweeggedrag bij kinderen in opvang en organisaties werkend met kinderen tot 4 jaar is daarom van belang. De beweegactiviteiten van Beweegkriebels die gedurende de dag worden gedaan dragen bij aan de 3 uur dagelijkse beweging van kinderen.

Factoren van invloed op te weinig bewegen: de rol van de omgeving van het kind

Het beweeggedrag van jonge kinderen wordt in sterke mate bepaald door de omgeving. Hierbij worden drie settings onderscheiden: 1) de thuisomgeving, 2) kinderopvang of school en 3) de buurt of wijk waarin het kind opgroeit (zie bijvoorbeeld de General Systems Theory van Braziller e.a., 1968). In alle drie deze settings zijn er zowel sociale, fysieke, economische, politieke en culturele factoren die van invloed zijn op het beweeggedrag van kinderen (Bronfenbrenner, 1979), zoals weergegeven in het socio-ecologische model in figuur 1. Ook Gubbels e.a. (2010) lieten significant relaties zien tussen beweeggedrag en de fysieke en sociale omgeving van de kinderen.

Figuur 1. Socio-ecological model waarin kinderen zich ontwikkelen (Bronfenbrenner, 1979)



Sociale factoren als oorzaak voor gebrek aan bewegen

Bij de sociale omgeving gaat het om het gedrag van volwassenen in de omgeving van de kinderen, zoals kinderdagverblijf leidster en ouders (Barber e.a., 2013; de Bock e.a., 2010). Meer specifiek gaat het in de kinderopvang onder andere om de betrokkenheid van medewerkers bij de beweegactiviteiten van kinderen (Cashmore en Jones, 2008; Gubbels e.a., 2010). In kinderdagverblijven waar kinderen inactief zijn worden de kinderen niet vaak door de medewerkers aangemoedigd om actiever te spelen. Het aanmoedigen van kinderen om meer te bewegen leidt daadwerkelijk tot meer beweging. Ook zijn kinderen op het kinderdagverblijf minder actief als er meer medewerkers aanwezig zijn (Gubbels e.a., 2010).

Fysieke factoren als oorzaak voor gebrek aan bewegen

In de fysieke omgeving is met name het aanbod en de toegankelijkheid van materialen, zoals speeltoestellen of 'los' speelmateriaal van belang. In kinderopvang centra met een hoge score op een schaal die de mate van beweegvriendelijke omgeving weergeeft (EPAO) zijn kinderen meer actief dan binnen een kinderopvang met een lage score op de EPAO-schaal. De EPAO-schaal bestaat uit 8 subschalen bestaande uit: mogelijkheden om actief te zijn, mogelijkheden om te zitten, zit omgeving, draagbaar speelmateriaal, vast speelmateriaal, gedrag van professionals, beweegtraining en beweegbeleid (Bower e.a., 2008). In de kinderopvang gaat het ook om de mogelijkheden om actief te zijn en dus om het aanbod van beweegactiviteiten (Bower e.a., 2008, Ward ea 2010). Het liefst moeten de activiteiten gericht zijn op het verbeteren van grond motorische vaardigheden (Cliff e.a., 2009; Williams e.a., 2008). Hiermee leren kinderen de basis voor bewegen. Ook andere onderzoekers hebben aangetoond dat de volgende factoren van invloed zijn op het niveau van lichamelijke activiteiten van jonge kinderen: een binnen/buitenspeelruimte om te spelen, aanwezigheid van voldoende (draagbaar en aantrekkelijk) speelmateriaal, gemakkelijke kleding om in te spelen en voldoende tijd om motorisch actief te zijn (Tucker ea, 2013; Finch ea, 2014; Wilke ea, 2013). Ook Pikler (1982) geeft aan dat kinderen uit zichzelf graag bewegen maar dit alleen kan wanneer het er de kans toe krijgt. Die kans bestaat volgens haar uit bijvoorbeeld makkelijk zittende kleertjes, het verzekeren van meer dan voldoende ruimte om te bewegen en tenslotte uit stimulerend speelgoed (Pikler, 1982, p190).

Economische en politieke factoren als oorzaak voor gebrek aan bewegen

De economische omgeving doelt op kosten verbonden aan beweegactiviteiten, de politieke omgeving op regelgeving en beleid dat beweeggedrag stimuleert of juist niet en de culturele omgeving is van belang als het gaat om gewoonten, verwachtingen en rollenpatronen ten aanzien van beweeggedrag zoals die er zijn in de omgeving van het kind. De kosten voor beweegactiviteiten zijn voor een kinderdagverblijf een mogelijke belemmerende factor met betrekking tot bewegen (Overbeek e.a., 2004). Een randvoorwaardelijke factor om structureel beweegactiviteiten binnen het kinderdagverblijf aan te bieden blijkt het hebben van een sport en beweegbeleid (Bower e.a., 2008). In 29% van de beleidsplannen van kinderdagverblijven in Nederland wordt geen aandacht besteed aan bewegen. Er wordt in de beleidsplannen vaker aandacht besteed aan voeding dan aan bewegen. Onder de professionals is behoefte aan een beleidsplan waarin staat op welke leeftijd welke en hoeveel beweging gewenst is (van Overbeek e.a., 2005).

Factoren van invloed op het gedrag van professionals in de omgeving van het kind

De volwassenen in de omgeving van het kind (sociale omgeving) zijn dus belangrijk voor de mate waarin het jonge kind beweegt. Of professionals in de kinderopvang zorgen voor een beweegvriendelijke omgeving is afhankelijk van een aantal factoren.

Ten eerste is *bewustzijn* over het beweeg- of juist inactieve gedrag van kinderen belangrijk om de intermediaire doelgroep tot actie aan te zetten die het beweeggedrag van kinderen stimuleert (Oenema & Brug, 2003). Er is een algemene aanname dat kinderen van nature erg actief zijn (Goldfield e.a., 2012). Een studie van Hesketh e.a. (2013) laat zien dat 90% van de moeders van *inactieve* kinderen van mening is dat hun kind actief genoeg is.

Ten tweede is het van belang dat professionals *kennis* hebben over hoe zij beweegactiviteiten het beste kunnen aanbieden. Uit onderzoek van van Overbeek e.a. (2005) blijkt dat het belang van bewegen op de opleiding voor kinderleidsters onderbelicht is. Hun kennis over het belang van bewegen en op welke manier zij bewegen kunnen stimuleren is daardoor laag. Professionals geven aan dat zij niet goed weten welke bewegingsactiviteiten ze zouden kunnen ondernemen. Meer dan de helft (54%) van de professionals binnen het kinderdagverblijf geeft aan beweegvoorbeelden als een bevorderende factor te zien om meer bewegen te stimuleren bij kinderen.

Ten slotte is het van belang dat professionals de juiste *vaardigheden* bezitten om beweegactiviteiten met jonge kinderen uit te kunnen voeren. Het spreekt voor zichzelf dat vaardigheden nodig zijn om activiteiten

uit te voeren. Echter de vaardigheden van de pedagogische medewerkers op het gebied van bewegingsaanbod is klein (Overbeek ea, 2005).

Aan te pakken factoren

Welke factoren pakt de interventie aan en welke, in paragraaf 2.2. benoemde, (sub)doelen horen daarbij?

Beweegkriebels richt zich met name op de kinderopvang voor kinderen van 0-4 jaar. In deze settings worden de volgende factoren aangepakt:

1. Fysieke omgeving:
 - a. Aanbod van structurele bewegactiviteiten (hoofddoel intermediair)
 - b. Aanbieden van activiteiten gericht op het verbeteren van beweeggedrag, waardoor grondmotorische vaardigheden verbeteren (subdoel intermediair)
 - c. Beschikbaarheid van speelmaterialen (subdoel intermediair)
2. Sociale omgeving
 - a. Betrekken professionals bij (stimuleren van) beweeggedrag van kinderen (subdoel intermediair)
3. Economische, politieke en culturele omgeving
 - a. Stimuleren van gebruik van eenvoudige (goedkope) materialen [economische omgeving]
 - b. Stimuleren om sport en bewegen in het beleid van de organisatie op te nemen. Om professionals aandacht te laten besteden aan bewegactiviteiten probeert Beweegkriebels ook het sport en bewegen te versterken in het beleid van de organisaties [politieke omgeving]

Om ervoor te zorgen bovengenoemde doelen ten aanzien van de fysieke, economische en politieke omgeving te bereiken richt Beweegkriebels zich op de volgende factoren bij de professionals:

1. Bewustzijn over beweeggedrag van kinderen (professionals)
2. Kennis over wat voor soort bewegactiviteiten aan te bieden (professionals)
3. Vaardigheden over hoe bewegactiviteiten aan te bieden (professionals)
4. Bekend raken met verschillende speelmaterialen (professionals)

De bewegactiviteiten zijn zo uitgewerkt dat de kinderen (einddoelgroep) plezier ervaren in het bewegen. Plezier in bewegen en een positieve ervaring hebben met bewegen is belangrijk om beweeggedrag vol te houden. Door al vanaf jonge leeftijd te bewegen, en te leren wat bewegen is, zal bewegen meer een gewoonte zijn waardoor de kans op bewegen op latere leeftijd groter is (Herman e.a., 2009). Families geven aan dat plezier tijdens bewegen van belang is om ervoor te zorgen dat een actieve leefstijl binnen families wordt gevolgd (Jerica e.a., 2012).

Daarnaast richt Beweegkriebels zich, in mindere mate, ook op de factor ouders/ verzorgers. Dit is belangrijk omdat ouderlijke betrokkenheid van belang is om er zeker van te zijn dat de kennis van de interventie setting, zoals bijvoorbeeld een kinderdagverblijf, overgedragen wordt naar de thuis omgeving (Riethmuller e.a., 2009).

Verantwoording

Verantwoord hoe met deze aanpak ook daadwerkelijk de (sub)doelen bij deze doelgroep(en) bereikt worden.

Verbinding doelen, doelgroep en aanpak

Beweegkriebels richt zich op professionals in oa de kinderopvang. Zij spelen als professionals een grote rol bij het beweeggedrag van kinderen. Daarnaast is de kinderopvang een belangrijke setting voor het stimuleren van bewegen doordat (Finch e.a., 2010, Goldfield e.a., 2012):

- Deze organisaties toegang bieden tot het bereiken van een heleboel kinderen die gedurende een dag of meerdere dagen bij deze organisaties aanwezig zijn. In 2013 waren er bijvoorbeeld 284.000 kinderen van 0 tot 4 jaar die naar een kinderdagverblijf gaan (CBS, 2014).
- Deze organisaties een goede bestaande infrastructuur hebben die gebruikt kan worden om bewegen bij kinderen te faciliteren.
- De professionals werkend binnen de organisaties open staan voor interventies die gericht zijn op het stimuleren van bewegen bij kinderen.

De aanpak van Beweegkriebels om beweeggedrag bij kinderen te stimuleren bestaat uit een aantal onderdelen:

- een training voor professionals.
- de ouderbijeenkomst waarin ouders informatie krijgen van de pedagogisch medewerkers over het belang van bewegen voor hun kind(eren).
- de informatie over bewegen met jonge kinderen is voor iedereen terug te vinden op de website, flyers en beweegtips kaarten.

Uit de literatuur is gebleken dat extra training voor professionals effectief is om kinderen actiever te laten zijn op de centra waar de professionals werken (Gabel en Timmons, 2011). Trost e.a. (2008) tonen ook in hun studie aan dat trainingssessies voor professionals, waarin zij leren om beweegmomenten gedurende de dag te integreren in het dagelijkse programma, leidt tot significante effecten op beweeggedrag van kinderen bij de opvang. In de training voor professionals worden theorie en praktijk afgewisseld, waarbij de nadruk licht op het zelf doen en ervaren van Beweegkriebels-activiteiten. Door na te gaan wat de professionals al weten, nieuwe stof te presenteren en vervolgens de professionals uit de dagen de nieuwe stof toe te passen wordt er aangesloten bij elk niveau.

Hieronder wordt met behulp van de beschikbare wetenschappelijke literatuur onderbouwd hoe de aanpak van Beweegkriebels leidt tot het bereiken van de (sub)doelen.

Veranderen van bewustzijn

Bewustzijn bij professionals wordt bereikt door informatie en discussie over het belang van bewegen en de huidige beweegcultuur. Er wordt ingegaan op de discrepantie tussen gewenst en feitelijk beweeggedrag, de voordelen van bewegen en de nadelen van inactiviteit en de rol die professionals kunnen spelen bij het beweeggedrag van kinderen. Bewustwording treedt op, op het moment dat professionals inzien dat de mogelijkheden tot inactiviteit zijn toegenomen, dat de balans tussen actief en inactief naar de verkeerde kant doorslaat. Door discussie te voeren waardoor deze elementen herkenbaar worden gemaakt, treedt bewustwording op van de noodzaak om als professional verantwoordelijkheid te nemen voor het in balans krijgen van inactiviteit en actief zijn. Het bewustzijn wordt verder ondersteund in de informatie via de website, flyers en de beweegtips kaarten.

Zoals hierboven onderbouwd blijkt dat professionals vaak geen reëel zicht hebben op in hoeverre kinderen lichamelijk actief zijn. Door inzicht te verbeteren worden zij zich bewust van het inactieve gedrag. Bewustzijn van het ongewenste gedrag wordt gezien als een eerste essentiële stap in het proces naar gedragverandering (Brug e.a., 2012, p87). [Bewustzijn creëren en personaliseren zijn goede methoden om bewustzijn te vergroten \(Bartholomew e.a., 2011, p333\).](#)

Veranderen van kennis

Kennis wordt vaak gezien als een vereiste voor de meeste andere determinanten zoals bijvoorbeeld vaardigheden (Brug e.a., 2012, p86). Kennis over op welke manieren beweeggedrag bij kinderen gestimuleerd kan worden, wordt aangeboden via een training voor professionals. Tijdens de training wordt gebruik gemaakt van informatie die positieve overtuigingen sterker maken en negatieve overtuigingen (bijvoorbeeld: ik kan niks doen aan het beweeggedrag van de kinderen) afzwakken. Dit wordt 'belief selection' genoemd. Ook wordt er tijdens de bijeenkomsten gediscussieerd over de onderwerpen die aan bod komen. 'Belief selection' en discussie zijn twee methoden die vaak worden gebruikt om kennis te verbeteren (Bartholomew e.a., 2011, p327).

Tijdens de training krijgen professionals kennis over welke concrete beweegactiviteiten zij kunnen uitvoeren samen met kinderen. Daarbij wordt hen uitgelegd dat hun betrokkenheid bij het beweeggedrag van kinderen belangrijk is. Zij leren dat het goed is samen met de kinderen te spelen. Hoewel veel mensen denken dat kinderen uit zichzelf wel bewegen, blijkt juist dat het belangrijk is dat de omgeving hen daartoe stimuleert. De kennis van professionals wordt hierover verbeterd.

Deze kennis wordt ook met ouders gedeeld in een ouderbijeenkomst om ervoor te zorgen dat het beweeggedrag ook thuis gestimuleerd wordt. Ouders zien er vaak tegenop om kinderen naar georganiseerde beweegactiviteiten te brengen of om met de kinderen het huis te verlaten naar bijvoorbeeld een park om te gaan bewegen (Barber e.a., 2013). [Beweegkriebels geeft ouders handvatten hoe zij thuis zelf eenvoudige beweegactiviteiten kunnen ondernemen samen met hun kind.](#)

Veranderen van vaardigheden

Vaardigheden van professionals met betrekking tot het uitvoeren van beweegactiviteiten samen met jonge kinderen worden aangeleerd via de training Beweegkriebels waarin de professionals de beweegactiviteiten zelf leren uitvoeren. De professionals gaan in de training zelf aan de slag met het uitvoeren van de activiteiten (praktisch). De training is dus juist niet gericht op alleen maar kennis verbeteren. Tevens kunnen zij zelf beweegactiviteiten bedenken, uitvoeren en evalueren. Hierdoor ervaren professionals dat er geen boek nodig

is om beweegactiviteiten aan te bieden maar ervaren ze dat het gaat om creativiteit en inzicht in de mogelijkheden van werkvormen, kinderen en materialen.

De nadruk van de training om vaardigheden aan te leren ligt op het ervaren leren. Kolb beschrijft een model met vier verschillende overgangen waarin wordt geleerd: ervaren (concrete ervaringen opdoen), reflecteren (observeren en reflecteren), conceptualiseren (formuleren van begrippen) en tot slot toepassen (actief toetsen). De professionals worden aangespoord de beweegactiviteiten een aantal keer uit te voeren (ervaren). De ervaringen worden daarna bediscussieerd en feedback wordt gegeven (observeren en reflecteren). Deze methode, ook wel 'guided practice' genoemd, wordt vaak gebruikt om vaardigheden, capaciteiten en eigen effectiviteit te verbeteren (Bartholomew e.a., 2011, p342). Daarnaast wordt in de training de moeilijkheidsgraad van de beweegactiviteiten langzaam opgebouwd. Het direct uitvoeren van complexe beweegactiviteiten kan demotiveren. Door te beginnen met makkelijke activiteiten die later kunnen worden uitgebreid naar complexere activiteiten leert de doelgroep de vaardigheden goed (Bartholomew e.a., 2011, p344).

Werken met materialen

Met behulp van Beweegkriebels leren de professionals te zorgen voor voldoende speelruimte en speelmaterialen. De ruimte en materialen moeten tegemoet komen aan een breed scala van bewegingsvormen. De speelmaterialen die bij Beweegkriebels worden gebruikt zijn vaak simpel en voor iedereen binnen handbereik, denk bijvoorbeeld aan gekleurde knijpers, bierviltjes, lege dozen, lege frisdrankflessen, oude tennisballen en kranten.

Uit onderzoek van TNO blijkt dat professionals bij kinderdagverblijven aangeven dat geschikt speelmateriaal een bevorderde factor is met betrekking tot bewegen (Overbeek, 2005). Een kwalitatief onderzoek van Wilke e.a., 2013 toont dat professionals in Nederlandse kinderopvang aangeven dat er behoefte is aan meer attractieve materialen om beweeggedrag van kinderen te stimuleren. Verschillende observationele studies hebben aangetoond dat de beschikbaarheid van veel materialen geassocieerd is met verbeterd beweeggedrag (Bower e.a., 2008; Gubbels e.a., 2012). Simpele speelmaterialen, die bij wijze van spreke gewoon op de plank liggen, zijn hier voldoende voor (Trost, 2011).

Veranderen van beleid sport en bewegen

Bij Beweegkriebels wordt er ingegaan op de Nederlandse normen en wordt de professionals en ouders geleerd hoeveel kinderen per dag moeten bewegen. Studies van Dowda e.a., 2009 en Bower e.a., 2008 tonen aan dat bij organisaties waar in het beleid staat dat bewegen belangrijk is en gestimuleerd moet worden de kinderen meer actief zijn dan bij de organisaties die dat niet hebben. [Beweegkriebels leert hoe professionals dit het beste kunnen vormgeven](#). Dit wordt gedaan door samen te kijken wat er veranderd kan worden in het eigen beleidsplan, binnen de fysieke omgeving, de beschikbare materialen en de structuur op een dag. In het beleid kan bijvoorbeeld worden opgenomen dat professionals kinderen stimuleren actief te zijn en hierin zelf actief aan bijdragen. Ook kan er beleid zijn over dat professionals jaarlijks getraind worden om beweeggedrag bij kinderen te kunnen stimuleren. [Bij Beweegkriebels worden ook managers, unit-hoofden en leidinggevendenden uitgenodigd om deel te nemen aan de trainingen zodat de activiteiten breed gedragen worden. Hierdoor is de kans dat Beweegkriebels wordt geïmplementeerd groter.](#)

Structurele beweegactiviteiten

De beweegactiviteiten die Beweegkriebels de professionals aanleert om beweeggedrag bij kinderen te stimuleren richt zich onder andere op het beleven van plezier aan bewegen. Hierdoor zullen kinderen meer kansen en mogelijkheden krijgen om te bewegen en met plezier deel te nemen aan de beweegactiviteiten wat een basis legt voor het ontwikkelen van een intrinsieke motivatie en een positieve beweegattitude om te (blijven) bewegen.

[Om een samenvattend overzicht te geven hoe de aanpak van Beweegkriebels de \(sub\) doelen van de interventie bereikt is in onderstaande tabel de verantwoording samengevat. In de samenvatting komen niet nogmaals de relevante referenties terug. Deze staan reeds beschreven in de \(bovenstaande\) tekst](#)

Tabel 1: Hoofd- en subdoelen en de aanpak van Beweegkriebels

Hoofd- of subdoelen	Aanpak
Kinderen	
Kinderen van 0-4 jaar gaan <i>meer bewegen</i> doordat ze, binnen de opvang, gebruik maken van een kwalitatief en kwantitatief goed beweegaanbod.	Pedagogische medewerkers bieden meer beweegaanbod door het volgen van de training Beweegkriebels Er is meer eenvoudig beweegmateriaal beschikbaar

	Pedagogisch medewerkers dagen de kinderen meer uit tot bewegen
Kinderen van 0-4 jaar ontwikkelen een <i>positieve bewegegattitude</i>	Kinderen kunnen meer bewegen en spelen in verschillende situaties Kinderen ervaren meer plezier aan bewegen
Kinderen 0-4 jaar worden vaker door de pedagogisch medewerkers aangezet tot bewegen	Pedagogisch medewerkers dagen de kinderen meer uit tot bewegen in de dagelijkse praktijk
Kinderen van 0-4 jaar spelen vaker met eenvoudige beweegmaterialen	Kinderen krijgen meer aanbod van eenvoudige beweegmaterialen
Professionals, na het volgen van de training Beweegkriebels	
<u>Zijn alle professionals zich bewust van het belang van bewegen voor kinderen van 0-4 jaar</u>	Beweegkriebels training met: <ul style="list-style-type: none"> - informatie over belang bewegen - inzicht in huidig beweeggedrag - werkvormen met personaliseren van risico's - besef verhogen over huidig beweeggedrag
<u>Hebben alle professionals kennis over de mogelijkheden van het aanbieden van beweegactiviteiten</u>	Beweegkriebels training met: <ul style="list-style-type: none"> - kennis over voordelen van bewegen - kennis over dat beweegactiviteiten niet ingewikkeld hoeven te zijn (belief selection) - discussie over de onderwerpen - concrete beweegactiviteiten
<u>Zijn alle professionals actief betrokken bij de beweegactiviteiten van de kinderen door: meespelen, meebewegen en enthousiasmeren.</u>	Beweegkriebels training met: <ul style="list-style-type: none"> - Kennis over stimuleren van kinderen - Eigen interesse vergroten door zelf plezier te krijgen in bewegen - kennis over voorbeeldgedrag - kennis over belang van betrokkenheid bij beweegactiviteiten
<u>Hebben alle professionals meer vaardigheden op het gebied van creativiteit, begeleiding en spelinzicht om beweegactiviteiten uit te voeren</u>	Beweegkriebels training met: <ul style="list-style-type: none"> - leren van verschillende beweegactiviteiten - uitvoeren van verschillende beweegactiviteiten (ervarend leren) - zelf bedenken van verschillende beweegactiviteiten (creativiteit) - discussie en feedback over activiteiten - activiteiten worden langzaam opgebouwd van simpele activiteiten naar meer complexe activiteiten
<u>Hebben alle professionals kennis en vaardigheden over het gebruik van eenvoudige materialen om spelenderwijs te bewegen;</u>	Beweegkriebels training met: <ul style="list-style-type: none"> - kennis over speelmaterialen - werken met speelmaterialen - zelf speelmaterialen betrekken (creativiteit) - inspelen op speelmaterialen die iedereen in huis heeft - uitvoeren van verschillende beweegactiviteiten (ervarend leren) - activiteiten worden langzaam opgebouwd van simpele activiteiten naar meer complexe activiteiten

<p><u>Hebben alle professionals het dagelijks beweegaanbod voor de kinderen van 0-4 jaar uitgebreid tot minimaal een uur beweegactiviteiten in totaal:</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Beweegkriebels activiteiten gericht op beleven van plezier voor kinderen - Beweegkriebels activiteiten gericht op verbeteren motorische vaardigheden - Beweegkriebels activiteiten gericht op minimaal 60 minuten bewegen per dag, maar liefst zoveel mogelijk, fysiek actief zijn - Beweegkriebels training - Beweegkriebels handboek - Beweegkriebels materialen
<p><u>Het management van de opvang is zich meer bewust van het belang van voldoende bewegen door kinderen van 0-4, wat leidt tot meer draagkracht bij het uitvoeren en integreren van Beweegkriebels in het beleid en in de praktijk.</u></p>	<p>Beweegkriebels training met:</p> <ul style="list-style-type: none"> - betrekken van managers en leidinggevenden - inzicht in het beweegbeleid en structuur van de organisatie - inzicht in mogelijkheden om bewegen te integreren in het beleid - ideeën om beleid om te zetten naar dagelijkse structuur

Werkzame elementen

Wat zijn de werkzame elementen die de doelen van de interventie realiseren? Geef een puntsgewijze opsomming.

Werkzame factoren en mechanisme

Er zijn weinig interventies geëvalueerd die beweeggedrag bij kinderen (0-4 jaar) stimuleren. De consequentie hiervan is dat er weinig wetenschappelijk bewijs is om aan te geven wat werkt en wat niet werkt als het gaat over het activeren van jonge kinderen om meer te gaan bewegen (Troost, 2011). Ondanks weinig effectiviteitonderzoek is er wel iets meer onderzoek gedaan naar welke determinanten een rol spelen bij het beweeggedrag van deze kinderen. Op deze literatuur is de onderbouwing van Beweegkriebels dan ook gebaseerd. De volgende elementen binnen Beweegkriebels zijn van belang bij het stimuleren van bewegen:

- **Beïnvloeden sociale omgeving om beweeggedrag bij het kind te stimuleren**

Het beweeggedrag van kinderen wordt in sterke mate bepaald door de omgeving (Bronfenbrenner ea, 1979). Er zijn drie settings te onderscheiden: thuis, kinderopvang, buurt/wijk. De kinderopvang speelt dus ook een belangrijke rol in het beweeggedrag van kinderen. Beweegkriebels richt zich daarom op de setting kinderopvang. (2.3 inhoud interventie 3. Onderbouwing)

Om ervoor te zorgen dat professionals samen met de kinderen meer beweegactiviteiten ondernemen, wordt er bij Beweegkriebels ingezet op verbeteren van bewustzijn, kennis en vaardigheden. De factoren zijn essentieel in het veranderen van gedrag (Brug ea, 2012). Verschillende geschikte methoden om bewustzijn, kennis en vaardigheden te veranderen worden binnen Beweegkriebels gebruikt. Deze methoden, zoals ervaren leren, zijn gebaseerd op methoden die bekend staan in de wetenschappelijke literatuur (Bartolomew, 2011). (2.3 inhoud interventie 3. Onderbouwing)

- **Beïnvloeden fysieke omgeving om beweeggedrag bij het kind te stimuleren**

Om ervoor te zorgen dat kinderen meer mogelijkheden hebben om te bewegen leren professionals om te zorgen voor voldoende speelruimte en speelmaterialen. Onderzoek heeft aangetoond dat beschikbaarheid van speelmateriaal geassocieerd is met verbeterd beweeggedrag (Bower ea, 2008; Gubbels ea, 2012) (2.3 inhoud interventie 3. Onderbouwing)

- **Ervarend leren van beweegactiviteiten (leren door te doen)**

De deelnemers worden aangespoord de beweegactiviteiten zelf te ervaren (gelijk uit te voeren). De ervaringen worden bediscussieerd, er wordt feedback gegeven en het geleerde wordt gelijk getoetst. Door deze 'guided practice' methode toe te passen worden vaardigheden eigen gemaakt en eigen effectiviteit verbeterd (Bartholomew e.a., 2011, p342).

Doordat de deelnemers de opgedane ervaring gelijk moeten uitproberen in het werkveld, wordt hen hierdoor tevens duidelijk wat de concrete mogelijkheden zijn en gaan ze inzien dat het niet moeilijk is om beweegactiviteiten met jonge kinderen uit te voeren (2.5 toegevoegde waarde, 3. Veranderen van kennis en vaardigheden)

– **Gebruik van simpele speelmaterialen**

Aanwezigheid van voldoende speelmateriaal is een belangrijke factor voor voldoende beweging bij jonge kinderen blijkt uit onderzoek naar beweegdeterminanten en onder professionals (Tucker ea, 2013; Finch ea, 2014; Wilke ea, 2013; Bower e.a., 2008; Gubbels e.a., 2012). Het gebruik van eenvoudig, goedkoop en nieuw materiaal staat in Beweegkriebels centraal. Kinderen spelen liefst met eenvoudige (huishoud) materialen (Troost, 2011). Binnen de training wordt dan ook gebruik gemaakt van eenvoudige, veilige en makkelijk te verkrijgen materialen. De drempel om activiteiten niet uit te voeren wordt hiermee erg verkleind. (2.3 inhoud van de interventie, 2.3 uitgangspunten Beweegkriebels, 2.5 overeenkomsten en verschillen. 2.5 toegevoegde waarde, 3. Werken met materialen, 5. onderzoek naar praktijkervaringen)

– **Eenvoud**

Door te beginnen met makkelijke activiteiten die later kunnen worden uitgebreid naar complexere activiteiten leren professionals de vaardigheden goed (Bartholomew e.a., 2011, p344). De training BeweegKriebels leert professionals, naast met eenvoudige speelmaterialen, eerst werken met eenvoudige beweegactiviteiten. Daarna wordt de moeilijkheidsgraad van de beweegactiviteiten langzaam opgebouwd. (2.3 uitgangspunten Beweegkriebels, 3. Veranderen van kennis en vaardigheden)

4. Uitvoering

Materialen

Welke materialen zijn beschikbaar voor de uitvoering, werving en evaluatie van de interventie?

- **Beweegtips**
Set van 3 beweegkaarten voor de leeftijden 0-1 jaar (lekker bewegen), 1-2 jaar (samen bewegen) en 2-4 jaar (bewegend leren): webshop van Beweegkriebels.nl
 - **Beweegspeelkaarten**
Set speelkaarten met op elke kaart een beweegspel: webshop van Beweegkriebels.nl
 - **Brochure Beweegkriebels**
Brochure 'De kracht van Beweegkriebels'. Hierin staan de doelgroepen, doelen, en methodiek : webshop van Beweegkriebels.nl
 - **App Beweegkriebels:** Via de appstore en google playstore
 - **Handreiking 'Beweegkriebels'**
Naslagwerk voor trainers en professionals. Alleen via de training te verkrijgen
 - **Www.beweegkriebels.nl**
 - **Advisering en ondersteuning**
Huis voor Beweging ondersteunt en adviseert organisaties bij het ontwikkelen van beleid rondom bewegen met jonge kinderen.
-

Type organisatie

Welk(e) soort(en) organisatie(s) kan /kunnen de interventie uitvoeren?

Er zijn veel verschillende organisaties die Beweegkriebels kunnen faciliteren, aanbieden, uitvoeren of promoten.

Hoe meer verschillende organisaties de visie, methodiek en activiteiten van Beweegkriebels aanbieden en communiceren hoe groter de kans is dat Beweegkriebels tussen de oren komt te zitten van diegenen die ermee gaan werken of Beweegkriebels kunnen uitvoeren. Herhaling is hier een belangrijk middel om de boodschap te verspreiden.

De organisaties die Beweegkriebels uitvoeren

- Kinderdagverblijven
- Peuterspeelzaal
- Voorschool

Opgeleide pedagogische medewerkers voeren de activiteiten uit met de kinderen en zorgen voor een kwalitatief en kwantitatief goed beweegaanbod voor de kinderen in de leeftijd van 0-4 jaar. Zij moeten toegerust zijn om met de kinderen spelenderwijs te bewegen. Beweegkriebels richt zich op de mogelijkheid om spelenderwijs te bewegen te integreren in de dagelijkse structuur. Daarmee levert Beweegkriebels een bijdrage aan het stimuleren van een actieve, gezonde leefstijl.

Opleiding en competenties

Welke opleiding /training en specifieke competenties van de uitvoerders zijn vereist?

Training Beweegkriebels

De training Beweegkriebels, beschreven onder aanpak, is bedoeld voor professionals binnen de opvang. De training schoolt en ondersteunt pedagogisch medewerkers in het ontwikkelen en uitvoeren van een uitdagend en op de leeftijd van de kinderen afgestemd speels beweegaanbod.

Het is voor de uitvoer van de Beweegkriebels activiteiten verplicht om een training Beweegkriebels te volgen.

Leid(st)er Beweegkriebels is een gecertificeerde functie om op een deskundige manier begeleiding te geven aan bewegingsactiviteiten met 0-4 jarigen dan wel zelfstandig een aanbod te ontwerpen en aan te bieden. De

training wordt afgesloten met een certificaat. Deze functie is door NISB en het ROC van Twente vertaald in een functieprofiel met kerntaken en competenties (bijgevoegd).

Aan het volgen van de training Beweegkriebels zijn geen voorwaarden verbonden.

Train de trainer Beweegkriebels

De training Beweegkriebels wordt door opgeleide Beweegkriebels trainers verzorgd. Voor de certificering tot Beweegkriebels trainer is het volgen van een train-de-trainer Beweegkriebels verplicht.

De train-de-trainer voor professionals omvat 5 dagdelen. In de train-de-trainer Beweegkriebels worden professionals door Huis voor Beweging opgeleid tot gecertificeerd trainer Beweegkriebels. Gecertificeerde trainers kunnen de training Beweegkriebels zelfstandig uitzetten binnen hun eigen organisatie of in het land. De train-de-trainer Beweegkriebels kan worden gevolgd door onder andere medewerkers van een welzijnsorganisatie, GGD, consultatiebureau, onderwijsbegeleidingsdienst, opleidingsinstituut, sportservicepunt, provinciale sportraad, gemeente of kinderopvangorganisatie

Aan het volgen van een train-de-trainer traject zijn de volgende eisen verbonden:

- Ervaring met het lesgeven / begeleiden van groepen volwassenen
- Ervaring & affiniteit met sport en bewegen met kinderen

Deze voorwaarden worden door middel van een intake formulier getoetst.

In de training wordt veel aandacht besteed aan de manier van overdracht van kennis en vaardigheden, trainersvaardigheden en coaching met betrekking tot Beweegkriebels.

In de train de trainer komen de volgende onderdelen aan bod:

- leerstijlen
- persoonlijke ontwikkeling als trainer-coach
- trainersvaardigheden
- coaching vaardigheden
- het belang van bewegen voor kinderen
- de motoriek van (jonge) kinderen
- de theorie van het uitleggen van beweegactiviteiten
- beweegactiviteiten gericht op baby's
- beweegactiviteiten gericht op dreumesen en peuters
- beweegactiviteiten met andersoortig materiaal
- basis les- en leiding geven
- mogelijkheden om bewegen te integreren in praktijksituaties

Kwaliteitsbewaking

Hoe wordt de kwaliteit van de interventie bewaakt?

Kwaliteitsbewaking lokaal:

- Evaluatie door manager van de opvang. Binnen de training Beweegkriebels wordt aandacht besteed aan het evalueren van de activiteiten van Beweegkriebels door een locatie-hoofd/manager van een opvangorganisatie. Ook is het mogelijk dat een opgeleide professional de verantwoordelijkheid krijgt om Beweegkriebels te coördineren en te evalueren op de locatie.

Kwaliteitsbewaking regionaal/ provinciaal:

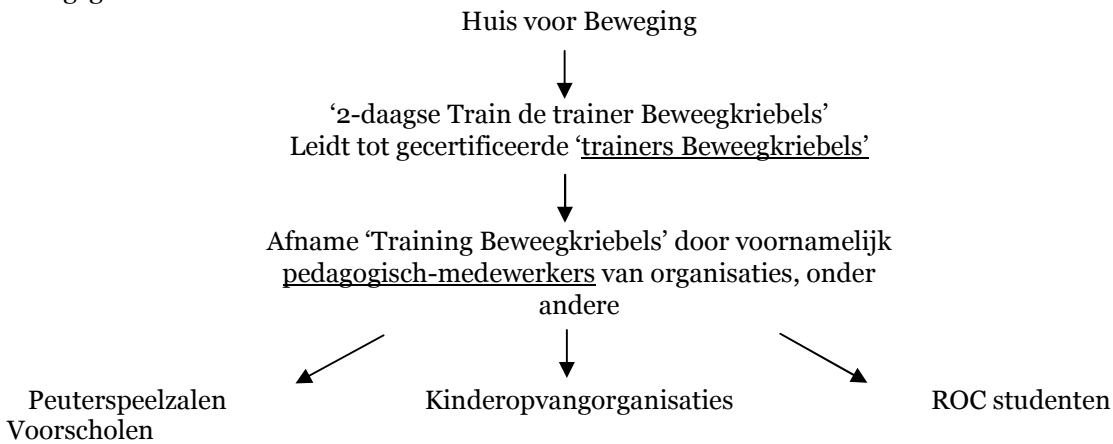
- De opgeleide trainers Beweegkriebels dragen zorg voor de kwaliteit van de trainingen Beweegkriebels. Deze trainers zorgen voor de evaluatie van hun trainingen en de deelnemers die zij trainen. Trainers kunnen de evaluatie formulieren downloaden via de site van Beweegkriebels.
- Registratie van trainingen door de uitvoerende organisaties
- Certificering van deelnemers. Deelnemers die voldaan hebben aan de aanwezigheidseisen ontvangen een certificaat van deelname.

Kwaliteitsbewaking landelijk:

- Train de trainer Beweegkriebels
- Certificering van trainers door Huis voor Beweging
- Registratie van opgeleide trainers
- Jaarlijkse verdiepings dag voor opgeleide trainers Beweegkriebels. Tijdens deze dag worden nieuwe onderwerpen aangeboden, ervaringen uitgewisseld en ideeën opgedaan. Trainers die meerdere malen zonder afmelding afwezig zijn op deze dag worden van de lijst met gecertificeerde trainers gehaald.

- Monitoren van de interventie in het land. Dit gebeurt door Huis voor Beweging tijdens de verdiepingdagen en tijdens bezoeken bij lokale uitvoerders.

De gevolgde weg van implementatie en kwaliteitsbewaking van Beweegkriebels staat hieronder schematisch weergegeven.



Randvoorwaarden

Wat zijn de organisatorische en contextuele randvoorwaarden voor een goede uitvoering van de interventie?

Organisatorische randvoorwaarden op lokaal niveau:

- Opleiden van de pedagogisch medewerkers middels de training Beweegkriebels
- Inplannen van evaluatie en overleg momenten
- Aanstellen coördinator programma Beweegkriebels
- Creëren van ruimte om te bewegen
- Aanschaf van eenvoudige materialen
- Mogelijkheid tot splitsen van leeftijd 0-1 ,5 jaar 1,5 -3 jaar
- Opzetten van een ouderbijeenkomst

Contextuele randvoorwaarden op lokaal niveau:

- Draagvlak bij de uitvoerende professionals, welke wordt bevorderd door
 - Ondersteuning en draagvlak vanuit het management
 - Ondersteuning en draagvlak van de collega's
 - Betrekken van ouders bij Beweegkriebels
 - Taal barrières bij ouders kunnen opvangen tijdens informatieoverdracht
 - Mogelijke samenwerking zoeken met consultatiebureau, sportbedrijf of school
-

Implementatie

Is er een systeem voor implementatie? Geef een samenvatting.

Implementatie lokaal

Om Beweegkriebels te implementeren moeten pedagogisch medewerkers de training Beweegkriebels volgen. Hiervoor kan contact worden opgenomen met trainers Beweegkriebels welke via de website van Beweegkriebels zijn te vinden.

Elke organisatie kiest zijn/haar eigen manier van implementeren. De interventie biedt verschillende mogelijkheden welke aan bod komen tijdens de trainingen. Beweegkriebels voor de kinderen op de verschillende locaties kan verschillend worden vormgegeven.

Elke organisatie voert Beweegkriebels uit op de manier die bij hun locatie en praktijk aansluit. Dit kan zijn elke dag Beweegkriebels activiteiten of het integreren van Beweegkriebels activiteiten gedurende de hele dag op momenten dat het kan.

Op deze manier geeft ieder Beweegkriebels een eigen invulling binnen de methodiek van de interventie. Dit maakt Beweegkriebels bij uitstek een interventie waar professionals mee aan het werk kunnen in de eigen praktijk en met de eigen visie op hun pedagogisch beleid.

Implementatie bij intermediair:

De opgeleide trainer verzorgt de training Beweegkriebels.

Elke trainer zet de training uit via zijn/haar eigen organisatie. Beweegkriebels biedt verschillende mogelijkheden zoals

- integreren binnen het curriculum van de opleiding
- aanbieden van een scholing binnen de eigen organisatie
- aanbieden van de scholing als open inschrijving.

In de train-de-trainer worden al deze mogelijkheden besproken met de opgeleide trainers.

Aangezien Beweegkriebels is ingedeeld in afgeronde thema's kunnen de opgeleide trainers de training zelf vorm geven met de handvatten die ze hebben gekregen. Hierdoor kan de training afgestemd worden op de behoefte van de deelnemers. Via de website van Huis voor Beweging is het mogelijk dat opgeleide trainers hun trainingsaanbod bekend maken.

Implementatie landelijk:

De landelijke implementatie van Beweegkriebels wordt door Huis voor Beweging uitgevoerd. Middels een communicatieplan wordt Beweegkriebels onder de aandacht gebracht van organisaties en opleidingen.

Huis voor Beweging zal de komende jaren Beweegkriebels ondersteunen, faciliteren en doorontwikkelen.

De train-de-trainer wordt landelijk bekend gemaakt via websites, advertenties en mailingen.

Kosten

Wat zijn de kosten van de interventie?

Investing voor de uitvoer van Beweegkriebels lokaal:

Bij de kosten voor het uitvoeren van de activiteiten van Beweegkriebels moet rekening worden gehouden met de volgende kostenposten:

- training Beweegkriebels; per persoon €300 bij deelname 10 deelnemers of incompany training €3000 bij minimaal 10 deelnemers
- mogelijk vrij roosteren van de deelnemers voor de training
- materiaal (eenmalige aanschaf groot materialenpakket = €500)
- huur accommodatie (vaak kan gebruik worden gemaakt van eigen accommodatie). Een sportzaal is niet voor alle activiteiten noodzakelijk, wel is voldoende ruimte noodzakelijk.
- inzet van een gecertificeerd Beweegkriebels medewerker (kan in eigen dienst zijn of worden ingehuurd)
- uitvoeren ouderbijeenkomst

De tijdsinvestering van de betrokken professionals in de opvang zit voornamelijk in het volgen van de training Beweegkriebels (17,5 uur) en het organiseren van een avond. Het doel van de training is dat zij Beweegkriebels daarna vast onderdeel maken van hun dagelijkse omgang met kinderen. Dit vraagt weinig tot geen extra tijd.

Investing deskundigheidsbevordering door middel van de train-de-trainer Beweegkriebels

De train-de-trainer wordt verzorgd door Huis voor Beweging. Huis voor Beweging regelt de accommodatie, overnachting en maaltijden, handreiking en materialen ten behoeve van het uitvoeren van de train de trainer. Een train-de-trainer kost €850 per persoon.

De train-de-trainer omvat 5 dagdelen (+/- 16 uur) aaneengesloten in een tweedaagse training.

5 Onderzoek naar praktijkervaringen

Onderzoek en resultaten

Is er onderzoek gedaan naar de praktijkervaringen met de interventie en wat zijn daarvan de meest relevante uitkomsten?

Er is een evaluatierapport Beweegkriebels. Hierin is Beweegkriebels geëvalueerd met behulp van gecertificeerde trainers, pedagogische medewerkers en organisaties die met Beweegkriebels werken. (Duessman B. 2010).

Ten behoeve van het onderzoek is een schriftelijke enquête uitgevoerd onder trainers Beweegkriebels, die de 2-daagse train de trainer hebben gevolgd en gecertificeerd zijn de training Beweegkriebels te geven. Het onderzoek heeft plaatsgevonden onder 124 personen waarvan er 55 hebben gereageerd: respons van 44%. Het onderzoek heeft plaatsgevonden in de periode van november 2009 tot en met maart 2010. De vraagstelling is beantwoord door een combinatie van kwantitatief en kwalitatief onderzoek. Verder is een schriftelijke enquête uitgevoerd onder organisaties die trainingen hebben afgenomen. De verdiepingsslag is gemaakt door interviews met vertegenwoordigers van vier organisaties waar 0-4 jarigen komen.

De meest relevante uitkomsten zijn:

- Het enthousiasme onder de professionals is groot. Ze geven Beweegkriebels een 8,2
- De waardering van de trainers krijgt een cijfer 8
- Als verandering wordt door pedagogisch medewerkers aangegeven dat er bewuster wordt omgegaan met bewegen
- Er is een positieve verandering ontstaan in betrokkenheid en bewustwording t.a.v. bewegen en de kinderen
- Ruim twee derde van de trainers (69%) vindt dat Beweegkriebels bijdraagt aan veranderingen binnen de organisatie die er zonder Beweegkriebels niet zouden zijn geweest
- Beweegkriebels wordt geïntegreerd in de dagelijkse of wekelijkse activiteiten
- De kwaliteit van het beweegaanbod is verbeterd
- Er wordt door professionals meer meegespeeld en meebewogen met de kinderen
- Er is meer aandacht voor bewegen met de jongste kinderen
- Er wordt bewuster met materialen omgegaan

Verbeterpunten:

- Er moet nog meer worden ingezet op inhoudelijke doorontwikkeling
- de veranderingen vallen of staan met het draagvlak vanuit de organisaties
- Beweegkriebels onder de aandacht houden om te voorkomen dat de aandacht op bewegen verslapt
- Bij verslappen van de aandacht voor Beweegkriebels loopt de borging in de praktijk gevaar
- verankering van Beweegkriebels in beleidsplannen

Binnen de interventie is en wordt gewerkt aan de volgende verbeterpunten:

- Er wordt in de training meer aandacht besteed aan draagvlak binnen de eigen organisatie
- Binnen de Sportimpuls en de regeling Kinderen Sportief op Gewicht wordt in 2014 en 2015 ingezet op doorontwikkeling op verschillende gebieden waaronder de combinatie met de zorg en ouderparticipatie
- Vanuit de projecten die in 2014 en 2015 gaan lopen binnen de bovenstaande regelingen wordt ingezet op structurele borging en verankering in de beleidsplannen. Deze gegevens zullen worden gebruikt om de interventie Beweegkriebels te verstevigen.

Praktijkervaringen wijzen uit dat op Aruba, waar trainers zijn opgeleid, de resultaten zeer positief zijn. Een belangrijk aandachtspunt bij de interventie Beweegkriebels in het buitenland is dat er een motivator of aanjager is en blijft die de borging garandeert en de implementatie ondersteunt.

Op het moment zijn er ruim 150 trainers opgeleid voor Beweegkriebels. Hiervan zijn er geregistreerd 85 actief met het verzorgen van de training Beweegkriebels.

Er zijn in de afgelopen jaren meer dan 15.0000 professionals opgeleid welke met groepen van 10 kinderen werken.

6 Onderzoek naar de effectiviteit

Onderzoek in Nederland

Is er onderzoek gedaan naar de effectiviteit van de interventie in Nederland en wat zijn daarvan de uitkomsten? Vermeld ook reviews en meta-analyses.

Er is geen onderzoek gedaan naar de effectiviteit.

Onderzoek naar vergelijkbare interventies

Is er onderzoek gedaan naar de effectiviteit van deze of een vergelijkbare interventie (in Nederland en in het buitenland) en wat zijn daarvan de uitkomsten? Vermeld ook reviews en meta-analyses.

Er is geen onderzoek gedaan naar de effectiviteit.

7 Aangehaalde literatuur

Literatuurlijst

- Barber SE, Jackson C, Akhtar S, Bingham DD, Ainsworth H, Hewitt C, Richardson G, Summerbell CD, Pickett KE, Moore HJ, Routen AC, O'Malley CL, Brierley S, Wright J. (2013) "Pre-schoolers in the playground" an outdoor physical activity intervention for children aged 18 months to 4 years old: study protocol for a pilot cluster randomised controlled trial. *Trials*. Oct 9;14:326. doi: 10.1186/1745-6215-14-326.
- Bartholomew, K., Parcel, G. S., Kok, G., Gottlieb, N., & Fernández, M. E. (2011) *Planning health promotion programs : an intervention mapping approach : third edition*. San Francisco: Jossey-Bass, A Wiley Imprint.
- Bock de F., Fischer JE, Hoffmann K. and Renz-Polster H. (2010). A participatory parent-focused intervention promoting physical activity in preschools: design of a cluster-randomized trial. *BMC Public Health* 2010, 10:49.
- Boreham C, Riddoch C. (2001). The physical activity, fitness and health of children. *J Sports Sci*. 2001 Dec;19(12):915-29.
- Bornstein, D.B.; Beets, M.W.; Byun, W.; McIver, K. Accelerometer-derived physical activity levels of preschoolers: A meta-analysis. *J. Sci. Med. Sport* 2011, 14, 504–511.
- Bower JK, Hales DP, Tate DF, Rubin DA, Benjamin SE, Ward DS. (2008) The childcare environment and children's physical activity. *Am J Prev Med*. Jan;34(1):23-9.
- Braziller G: *General System Theory: Foundations, Developments, Applications*. New York 1968. In De Bock F., Fischer JE, Hoffmann K. and Renz-Polster H. (2010). A participatory parent-focused intervention promoting physical activity in preschools: design of a cluster-randomized trial. *BMC Public Health* 2010, 10:49.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development*. Cambridge: Harvard University Press.
- Brug, J., Assema, P. van, & Lechner, L. (2012) *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering : een planmatige aanpak*. Assen: Koninklijke Van Gorcum.
- Cashmore, A., Jones, S. (2008). Growing up active: a study into physical activity in long day care centers. *J. Res. Child. Educ.* 23, 179.
- CBS, 2014: <http://www.cbs.nl/nl-NL/menu/themas/arbeid-sociale-zekerheid/publicaties/artikelen/archief/2014/2014-4024-wm.htm>
- Cliff, D., Okely, A.D., Smith, L.M., McKeen, K. (2009). Relationships between fundamental movement skills and objectively measured physical activity in preschool children. *Pediatr. Exerc. Sci.* 21, 436–449.
- Dowda, M., Brown, W.H., McIver, K.L., et al. (2009). Policies and characteristics of the preschool environment and physical activity of young children. *Pediatrics* 123, e261–e266.
- Duesmann-Oosterlaan. B & Wagemaker.Y, (2010), 'Beweegkriebels maak er een werkwoord van', *Evaluatieonderzoek naar de interventie Beweegkriebels van NISB*, Ede
- Faigenbaum, A. D. (2012). Exercise Deficit Disorder in Youth: Play now or pay later. *Current Sports Medicine Reports*: [July/August 2012 - Volume 11 - Issue 4 - p 196–200](#)
- Finch M, Wolfenden L, Morgan PJ, Freund M, Wyse R, Wiggers J. (2010). A cluster randomised trial to evaluate a physical activity intervention among 3-5 year old children attending long day care services: study protocol. *BMC Public Health*. Sep 8;10:534. doi: 10.1186/1471-2458-10-534.
- Gabel, L. and Timmons, B.W. (2011). Physical activity in child care. *Child Health & Exercise Medicine Program*, issue 2. Published and distributed by the Child Health & Exercise Medicine Program.

- Giles-Corti B, Kelty SF, Zubrick SR, Villanueva KP. (2009) Encouraging walking for transport and physical activity in children and adolescents: how important is the built environment? *Sports Med.* 39(12):995-1009
- Goldfield GS, Harve A., Grattan K. and Adamo KB. (2012) Physical Activity Promotion in the Preschool Years: A Critical Period to Intervene. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 9, 1326-1342; doi:10.3390/ijerph9041326
- Gubbels, J, Kremers S, Thijs C., Stafleu A, van Kann D, de Vries S, en de Vries N. (2010) De invloed van het kinderdagverblijf op voeding en beweging. *JeugdenCo*, kennis, 04, p15.
- Gubbels, J. (2010). Influence of micro-environments on pre-school children's energy balance-related behaviours and weight status. Proefschrift, Datawyse, 2010.
- Gubbels, J, Van Kann, D, Jansen MWJ. (2012). Play Equipment, Physical Activity Opportunities, and Children's Activity Levels at Childcare. *Journal of Environmental and Public Health*, Volume 2012, Article ID 326520, doi:10.1155/2012/326520.
- Herman KM, Craig CL, Gauvin L, Katzmarzyk PT. (2009) Tracking of obesity and physical activity from childhood to adulthood: the physical activity longitudinal study. *Int J Pediatr Obes.*4:281-288.
- Hesketh K, McMinn AM, Griffin SJ, Harvey NC, Godfrey KM, Inskip HM, Cooper C, and Van Sluijs EMF. (2013). Maternal awareness of young children's physical activity: levels and cross-sectional correlates of overestimation *BMC Public Health* 13:924 doi:10.1186/1471-2458-13-924.
- Hildebrandt VH, Oijendijk WTM, Hopman Roch M, Trendrapport *Bewegen en Gezondheid 2006/2007. 3008 TNO Kwaliteit van Leven.*
- [Hinkley, T. Crawford, D., Salmon, J., Okely, A., Hesketh k. \(2009\) Preschool Children and Physical Activity: a review of correlates. *Am J Prev Med*:34\(5\).](#)
- Jerica M. Berge, CFLE, Aimee Arikian, MA, William J.D, en Neumark-Sztainer D. (2012) Healthful Eating and Physical Activity in the Home Environment: Results from Multi-Family Focus Groups. *J Nutr Educ Behav.* 2012 March ; 44(2): 123-131.
- Kolb D. <http://nl.wikipedia.org/wiki/Leerstijl>: opgehaald 20 mei 2014.
- Oenema A, Brug J: Feedback strategies to raise awareness of personal dietary intake: results of a randomised controlled trial. *Prev Med* 2003, 36(4):429-439.
- Overbeek van K, Bakker I, de Vries S, and Hopman-Rock M. (2005). Rol kinderopvang in de preventie van bewegingsarmoede en ongezonde voeding bij 0-4 jarigen. De rol die leid(st)ers van kinderdagverblijven en peuterspeelzalen kunnen en willen spelen bij de preventie. *TNO Kwaliteit van Leven, Leiden.*
- Pikler E, (2004). *Baby's in Beweging. Werken volgens Emmi Pikler in de Kinderopvang.*
- [Pikler E. \(1982\). *Bewegingsontwikkeling en de omgeving \(p179-198\).*](#)
- Reilly JJ, Jackson DM, Montgomery C, Kelly LA, Slater C, Grant S and Paton JY. (2004) Total energy expenditure and physical activity in young Scottish children: mixed longitudinal study. *Lancet* 363(9404):211-2.
- Riethmuller, A.M.; Jones, R.; Okely, A.D. (2009). Efficacy of interventions to improve motor development in young children: A systematic review. *Pediatrics*, 124, e782-e792.
- [Rossum van JHA. \(red\). 1982. *Motorisch gedrag en ontwikkeling: een 'speelse' benadering. Dekker en van der Vecht:Nijmegen*](#)
- TNO. (2014) Concept versie: De Nederlandse Richtlijn Gezond Bewegen (NRGB) als opvolger van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). (nog niet gepubliceerd)
- Trost SG, Fees B, Dziewaltowski D. (2008) Feasibility and Efficacy of a "Move and Learn" Physical Activity Curriculum in Preschool Children. *Journal of Physical Activity and Health*, 5(1):88-103.

Trost S. (2011). Interventions to Promote Physical Activity in Young Children. Encyclopedia on Early Childhood Development. Oregon State University, USA (Published online January 2011)

[Tucker P. \(2008\) The physical activity levels of preschool-ages children: a systematic review. Early Childhood Research Quarterly: 23:547-558.](#)

[Tucker P, Leigh M. Vanderloo, Courtney Newnham-Kanas, Shauna M. Burke, Jennifer D. Irwin, Andrew M. Johnson, Melissa M. van Zandvoort \(2013\) Learning environments' activity potential for preschoolers \(LEAPP\):study rationale and design Journal of Public Health Research; volume 2:e19](#)

Vandorpe B., Vandendriessche J., Vaeyens R., Pion J., Matthys S., Lefevre J., Philippaerts R., Lenoir M. (2012) Relationship between sports participation and the level of motor coordination in childhood: a longitudinal approach.

Vedul-Kjelsås V., Sigmundsson H., Stensdotter A.K., Haga M. (2011). The relationship between motor competence, physical fitness and self-perception in children. Child Care Health Dev. May;38(3):394-402.

Vries SI de, Bakker I, Overbeek K van, Boer ND, Hopman-Rock M. Kinderen in prioriteitwijken: lichamelijke (in)activiteit en overgewicht. Leiden: TNO, 2005.

Vries de H, Kremers SP, Smeets T, Brug J, Eijmael K. (2008). The effectiveness of tailored feedback and action plans in an intervention addressing multiple health behaviors. Am J Health Promot. Jul-Aug;22(6):417-25. doi: 10.4278/ajhp.22.6.417.

Ward, D., Vaughn, A., McWilliams, C., Hales, D. (2010). Interventions for increasing physical activity at child care. Med. Sci. Sports Exerc. 42, 526–534.

Williams, H., Pfeiffer, K., O'Neill, J., et al. (2008). Motor skill performance and physical activity in preschool children. Obesity 16, 1421–1426.

Wilke S, Opdenakker C, Kremers S and Gubbels J. (2013) Factors influencing childcare workers' promotion of physical activity in children aged 0–4 years: a qualitative study. Early Years: An International Research Journal Volume 33, Issue 3.

Wilke S., Gubbels J., Mulder S. en Kremer S. (2012). Pedagogisch medewerkers als rolmodel. Preventie van overgewicht bij kinderen. Management Kinderopvang, 12_03_p19-p27.