

# Scholing Een Gezonde Start

## Werkblad beschrijving interventie

Gebruik de HANDLEIDING bij dit werkblad

Werkblad erkenningscommissie, versie mei 2015

Dit is een gezamenlijk werkblad van de volgende kennisinstituten:



## Colofon

### Ontwikkelaar / licentiehouder van de interventie

Naam organisatie: Voedingscentrum, TNO, Nji, Pharos, KCSport, VeiligheidNL  
Postadres: Voedingscentrum: Postbus 85700, 2508 CK D4en Haag  
E-mail: [drongelen@voedingscentrum.nl](mailto:drongelen@voedingscentrum.nl)  
Telefoon: 070 3068893

**Website** (van de interventie): [www.eengezondestart.nl](http://www.eengezondestart.nl)

### Contactpersoon

Vul hier de contactpersoon voor de interventie in.

Naam : Karen van Drongelen  
E-mail : [drongelen@voedingscentrum.nl](mailto:drongelen@voedingscentrum.nl)  
Telefoon : 070 3068893

### Referentie in verband met publicatie

Naam auteur interventiebeschrijving: Karen van Drongelen (VC), Yrsa Wagemaker (Huis voor Beweging)  
Titel interventie: Scholing Een Gezonde Start  
Databank(en): CGL Gezond Leven  
Plaats, instituut: Den Haag, Voedingscentrum  
Datum: 22 december 2017

Het werkblad is een invulformulier voor het maken van een interventiebeschrijving, geordend naar onderwerp (doelgroep, doel, enzovoort). De onderwerpen volgen de criteria voor beoordeling. De interventiebeschrijving is een samenvatting van de beschikbare schriftelijke informatie over de interventie voor de bezoeker van de databanken effectieve interventies en voor de erkenningscommissie interventies. De informatie is van belang voor de beoordeling van de kwaliteit, effectiviteit en randvoorwaarden van de interventie.

**Kijk bij het invullen in de handleiding die bij dit werkblad hoort.**

# Inhoud

Colofon .....	2
Inhoud .....	3
<b>Samenvatting .....</b>	<b>4</b>
<i>Korte samenvatting van de interventie</i> .....	4
Doelgroep .....	4
Doel .....	4
Aanpak .....	4
Materiaal .....	4
Onderbouwing .....	4
Onderzoek .....	5
<b>1. Uitgebreide beschrijving .....</b>	<b>6</b>
Beschrijving interventie .....	6
1.1 Doelgroep .....	6
1.2 Doel .....	8
1.3 Aanpak .....	8
<b>2. Uitvoering .....</b>	<b>12</b>
<b>3. Onderbouwing .....</b>	<b>16</b>
<b>4. Onderzoek .....</b>	<b>20</b>
4.1 Onderzoek naar de uitvoering .....	20
4.2 Onderzoek naar de behaalde effecten .....	21
<b>5. Samenvatting Werkzame elementen .....</b>	<b>22</b>
<b>6. Aangehaalde literatuur .....</b>	<b>23</b>
<b>7. Praktijkvoorbeeld .....</b>	<b>26</b>

# Samenvatting

Eén A-4tje, max 600 woorden

## *Korte samenvatting van de interventie – max 150 woorden*

De kinderopvang is een omgeving waar veel kinderen tijd doorbrengen en daardoor kansen biedt om gezonde leefstijl bij kinderen te stimuleren. De scholing Een Gezonde Start is ontwikkeld om pedagogisch medewerkers en gastouders praktische handvatten te bieden om aandacht voor gezonde leefstijl te verweven in hun dagelijks werk en eigen voorbeeldgedrag en zo een gezonde omgeving te bieden. Dit geeft ook invulling aan de pijler 'ontwikkelen' van de aanpak Gezonde Kinderopvang. De scholing bestaat uit een basismodule van 3 bijeenkomsten over leefstijl in het algemeen, reflectie op de eigen leefstijl en aandacht hiervoor binnen de organisatie, gezonde leefstijl in interactie met kinderen en in interactie met ouders. Desgewenst uit te breiden met verdiepende modules op het gebied van voeding, beweging, gewicht en veiligheid. Kenmerkend voor de scholing is dat deze uit gaat van ervarend leren en bewegend leren. De scholing wordt gegeven door een collega die, volgens het train-de-trainerprincipe, is opgeleid tot coach Gezonde Kinderopvang. In geval van gastouders is de coach afkomstig van het gastouderbemiddelingsbureau waarbij gastouders zijn aangesloten.

## **Doelgroep** – max 50 woorden

De einddoelgroep zijn pedagogisch medewerkers en gastouders werkzaam in de voorschoolse voorzieningen (dit is: kinderdagopvang (KDV), peuterspeelzalen(PSZ) en gastouderopvang (GO)).

## **Doel** – max 50 woorden

Doel van de scholing is dat pedagogisch medewerkers en gastouders leren hoe aandacht voor gezonde leefstijl te verweven in hun dagelijks werk, waarbij zij zelf het gezonde voorbeeld geven, en zo kinderen in de opvang een gezonde omgeving bieden en gezonde leefstijl stimuleren.

## **Aanpak** – max 50 woorden

Deskundigheidsbevordering van pedagogisch medewerkers en gastouders door scholing gericht op ontwikkelen van kennis en vaardigheden over gezonde leefstijl. De scholing bestaat uit een basismodule, desgewenst uit te breiden met verdiepingsmodules over voeding, beweging, gewicht, veiligheid. De scholing wordt gegeven door de interne coach Gezonde Kinderopvang die medewerkers hierop blijft coachen.

## **Materiaal** – max 50 woorden

Beschikbare materialen: digitale leeromgeving ([www.eengezondestart.nl](http://www.eengezondestart.nl)), bijbehorende reader en flyer. De digitale leeromgeving omvat alle werkvormen en bijlagen, foto's, filmpjes etc. voor de deelnemers en een handleiding voor de docenten (i.c. coaches Gezonde Kinderopvang). Ook zijn er materialen voor evaluatie beschikbaar: evaluatievragen in de digitale leeromgeving en een instap- en eindtoets.

## **Onderbouwing** – max 150 woorden

*Let op: dit onderdeel hoeft niet ingevuld te worden voor erkenning op niveau 'Goed beschreven'.*

Veel kinderen maken gebruik van kinderdagopvang (467.580 0-4 jarigen in 2017, bron CBS). Gezonde kinderopvang is belangrijk omdat jonge kinderen die gezond opgroeien en een gezonde leefstijl aanleren, een grotere kans hebben op latere leeftijd gezond te zijn en te blijven (Rimal, 2003). Pedagogisch medewerkers

spelen hierbij een belangrijke rol. Uit diverse onderzoeken (Esveld, 2006; Overbeeke, 2005; Gubbels e.a., 2010) blijkt dat pedagogisch medewerkers zelf graag een rol willen vervullen als het gaat om het aanleren van gezond gedrag bij kinderen en dat behoefte is aan scholing hierover. Een Gezonde Start pakt de (opvang-) omgeving aan met een scholing die oa ingaat op de eigen voorbeeldrol, hoe leefstijl te bevorderen bij de kinderen vanuit hun pedagogische vaardigheden en het gesprek hierover aan te gaan met ouders. De scholing gaat uit van 'guided practice'. Een methode die vaak wordt gebruikt om vaardigheden, capaciteiten en eigen effectiviteit te verbeteren (Bartholomew e.a., 2011).

### **Onderzoek** – max 100 woorden

Uit de pilot die is uitgevoerd naar de scholing en het principe dat deze wordt gegeven door een hiervoor opgeleide collega, blijkt dat de scholing enthousiast is ontvangen door vrijwel alle 158 deelnemers (Abrahamse, S. en Balledux, M. (2016)). Het bewegend leren was een duidelijke meerwaarde. De werkvormen spreken aan en lijken via de door Gezonde Kinderopvang opgeleide coaches overdraagbaar op de pedagogisch medewerkers en de organisatie. Het met elkaar praten over verschillende thema's of keuzes maakt dat pedagogisch medewerkers zich de kennis eigen gaan maken, zodat er meer en eerder sprake is van intrinsiek werken aan gezonde leefstijl.

# 1. Uitgebreide beschrijving

## Beschrijving interventie

*Het werkblad is ook geschikt voor een samenvattende beschrijving van complexe of samengestelde interventies. Dit zijn interventies die uit twee of meer afzonderlijke onderdelen bestaan. Denk aan interventies met aparte onderdelen voor verschillende doelgroepen, zoals een leefstijlinterventie die zowel gericht is op de community als op de school als op de individuele docent. Of aan interventies met verschillende modules die bij een doelgroep 'op maat' worden toegepast.*

*Naarmate er meer onderdelen zijn is het aan te bevelen de structuur visueel weer te geven in een schema. Dit geldt met name voor de subdoelen en voor de aanpak van de interventie. Zie ook de aanwijzingen in de handleiding.*

### 1.1 Doelgroep

**Uiteindelijke doelgroep** – max 100 woorden

*Wat is de uiteindelijke doelgroep van de interventie?*

De einddoelgroep zijn alle (pedagogisch) medewerkers (niveau 3 of 4) en gastouders werkzaam voor organisaties/locaties in de kinderopvang\* die beschikken over een coach Gezonde Kinderopvang.

\*dit is: kinderdagopvang, peuterspeelzalen en gastouderbemiddelingsbureaus)

**Intermediaire doelgroep** – max 100 woorden

*Zijn er intermediaire doelgroepen? Zo ja, welke?*

Er is geen sprake van een intermediaire doelgroep. Wel kunnen de pedagogisch medewerkers en gastouders die de scholing hebben gevolgd, gezien worden als intermediair richting de kinderen als het gaat om aanleren en stimuleren van een gezonde leefstijl.

**Selectie van doelgroepen** – max 250 woorden

*Hoe wordt de (intermediaire)doelgroep geselecteerd? Zijn er contra-indicaties? Zo ja, welke?*

In principe kunnen alle pedagogisch medewerkers of gastouders binnen een organisatie/locatie/gastouderbemiddelingsbureau met een coach Gezonde Kinderopvang de scholing Een Gezonde Start volgen. Er zijn geen specifieke selectiecriteria, behalve een MBO3 niveau. De coach Gezonde Kinderopvang is degene die de scholing geeft aan de medewerkers binnen de eigen organisatie en de deelnemers hiervoor werft.

**Betrokkenheid doelgroep** – max 150 woorden

*Was de doelgroep betrokken bij de (door)ontwikkeling van de interventie, en op welke manier?*

De voorloper van de scholing (EGS 1.0) is samen met pedagogisch medewerkers ontwikkeld, waarbij verschillende activiteiten zijn uitgetest op het gebied van voeding, bewegen en opvoeden. Tevens zijn er werkvormen uitgetest om professionals op een optimale manier te laten leren.

Met de doorontwikkelde versie hebben pretests onder pedagogisch medewerkers bij twee kinderdagopvangorganisaties plaatsgevonden naar de nieuwe opzet in de vorm van een basismodule, optioneel gevolgd door een of meer verdiepende modules. Daarbij is ook naar de inhoud gekeken. Daarnaast

hebben zowel gastouders, als pedagogisch medewerkers en stakeholders meegelezen op de basismodule, en zijn hun verbeterpunten meegenomen in de eindversie.

De scholing zelf, het geven hiervan door de coach Gezonde Kinderopvang en de ervaringen van de deelnemers aan de scholing waren onderwerp van de pilot die in 2016 heeft plaatsgevonden. Uitkomsten en reacties op de scholing zijn inmiddels verwerkt in de huidige versie. Zo is er een gedrukte versie van de reader gerealiseerd en zijn enkele werkvormen toegevoegd, onder andere over trakteren.

## 1.2 Doel

**Hoofddoel** – max 100 woorden

*Wat is het hoofddoel van de interventie?*

Pedagogisch medewerkers en gastouders creëren een gezonde omgeving voor kinderen in de kinderopvang. Dit doen zij door de in de scholing opgedane kennis en vaardigheden rond het aanleren en stimuleren van een gezonde leefstijl te integreren in hun dagelijks werk met de kinderen, waarbij zij zelf het gezonde voorbeeld geven. Onder een gezonde leefstijl vallen in deze context voeding, beweging, gezond gewicht en veilig gedrag.

**Subdoelen** – max 350 woorden

*Wat zijn de subdoelen van de interventie? Indien van toepassing: welke subdoelen horen bij welke intermediaire doelgroepen of subdoelgroep(en)?*

De subdoelen zijn gericht op de doelgroep (pedagogisch) medewerkers (in opleiding) en gastouders werkzaam in voorschoolse voorzieningen.

- De doelgroep beschikt over voldoende *basiskennis* op het gebied van gezonde leefstijl (waaronder voeding, beweging en veilig gedrag) en opvoeding (minimaal een 6 op de eindtoets van de scholing en een toename ten opzichte van de instaptoets).
- De doelgroep beschikt over voldoende *vaardigheden* om aandacht voor het aanleren en stimuleren van gezonde leefstijl mbt voeding, beweging, gewicht en veilig gedrag te integreren in hun dagritme in de kinderopvang en het gesprek over opvoeden en gezonde leefstijl met ouders aan te gaan (hebben dit in de betreffende werkvormen van de scholing geoefend en laten zien aan de coach).
- De doelgroep *is zich bewust* van de voorbeeldrol die zij hebben als het gaat om het vertonen van een gezonde leefstijl naar de kinderen die zij begeleiden. \*
- De doelgroep is *bekend* met het beleid van de eigen organisatie op het gebied van leefstijl en de keuzes die daarin worden gemaakt en beschikt over *voldoende vaardigheden* om het gezondheidsbeleid ten aanzien van gezonde leefstijl van de eigen organisatie uit te voeren.\*

\*in 2020 vindt evaluatieonderzoek plaats van Gezonde Kinderopvang, inclusief de scholing. Daarbij zal op het niveau van de pedagogisch medewerkers worden gekeken naar het effect van de scholing op met name hun voorbeeldgedrag, bekendheid met beleid en vaardigheden dit uit te voeren. Pm-ers en bijbehorende coaches wordt gevraagd in hoeverre zij daar zelf veranderingen in positieve zin in hebben waargenomen ten opzichte van voor de scholing.

---

## 1.3 Aanpak

**Opzet van de interventie** – max 200 woorden

*Hoe is de opzet van de interventie en wat is de omvang (duur, aantal contacten – indien van toepassing)?*

Voeg eventueel een schema toe als bijlage.

Globaal gezien bestaat de interventie uit de volgende stappen (zie Schematisch overzicht hieronder):

- Stap 0 = Voorbereiding door het laten opleiden van een (staf)medewerker tot coach Gezonde Kinderopvang. Aan de hand van het train-de-trainerprincipe leren zij onder andere de scholing Een Gezonde Start te geven aan collega's en hen daarop te coachen.
- Stap 1 = Organisatie scholing: werving deelnemers, regelen datum en locatie.
- Stap 2 = Uitvoeren scholing door de 'eigen' coach Gezonde Kinderopvang. De scholing begint met een instaptoets en gevolgd door de basismodule waarin verschillende leefstijlthema's worden



behandeld, zowel gericht op reflectie op de eigen leefstijl, zodat de deelnemers zich ook meer bewust worden van hun eigen (voorbeeld)gedrag, als ook wat de eigen organisatie doet op het gebied van leefstijl, het stimuleren van gezonde leefstijl bij kinderen en in contact met ouders. Kenmerk van de scholing is het ervarend leren en uiteenlopende werkvormen rekening houdend met verschillende leerstijlen

- Stap 3 = Eindtoets, evaluatie en een certificaat.
- Stap 4: De coach houdt het onderwerp op de agenda en coacht de medewerkers hierop.
- Optioneel kan een organisatie verder door verdiepende modules te volgen. Dit is echter niet verplicht en afhankelijk van de wijze waarop de organisaties aan de slag gaat / is met de aanpak Gezonde Kinderopvang. Verdere scholing kan daar deel van uitmaken.

### Schematisch overzicht interventie

Stap 0		(Staf)medewerker is opgeleid tot coach Gezonde Kinderopvang
Stap 1		Deelnemers ontvangen uitnodiging deelname aan de scholing Een Gezonde Start van de coach Gezonde Kinderopvang
	0,5 uur	Maken van de instaptoets
Stap 2	2,5 uur + 1 uur	Deelnemen aan bijeenkomst 1 basismodule (reflectie op de eigen leefstijl en aandacht hiervoor binnen de eigen organisatie) + voorbereiding
	2,5 uur + 1 uur	Deelnemen aan bijeenkomst 2 basismodule (gezonde leefstijl in interactie met de kinderen) + voorbereiding
	2,5 uur + 3 uur	Deelnemen aan bijeenkomst 3 basismodule (zonder leefstijl in interactie met de ouders) ) voorbereiding en eindopdracht
Stap 3	1 uur	Maken eindtoets en evaluatie
		Ontvangen certificaat
Stap 4		Inbedding van gezonde leefstijl en opname in het beleid van de organisatie met de Aanpak Gezonde Kinderopvang als handvat Coach Gezonde Kinderopvang zorgt ervoor dat het onderwerp op de agenda blijft
Optioneel	Per module 4-6 uur	Volgen van 1 of meer verdiepende modules, afhankelijk van de keuzes van de organisatie / locatie met welk thema men verder aan de slag gaat (voeding, bewegen, gezond gewicht, veiligheid)

### Inhoud van de interventie – max 1200 woorden

*Welke concrete activiteiten worden uitgevoerd en -eventueel- in welke volgorde? Geef geen uitputtende beschrijving van activiteiten; het is voldoende als de lezer zich een beeld kan vormen van wat er gedaan wordt en hoe dit gedaan wordt.*

*Indien van toepassing per onderdeel samenvatten. Vergeet niet aandacht te besteden aan de werving.*

*Bij interventies op maat: geef aan wat op basis van welke criteria wanneer wordt uitgevoerd. Geef ook aan wat minimaal moet worden uitgevoerd om de gestelde doelen te behalen.*

### Beschrijving van de scholing Een Gezonde Start

De voorbereiding begint met er voor te zorgen dat een (staf)medewerker binnen de organisatie/locatie de scholing Een Gezonde Start kan geven. Deze (staf)medewerker heeft een speciale training gevolgd en is daarin opgeleid tot coach Gezonde Kinderopvang. De werving van de organisaties/coaches verloopt via vakbladen en digitale nieuwsbrieven voor de kinderopvang. De coach Gezonde Kinderopvang werft vervolgens de deelnemers aan de scholing binnen de eigen organisatie, bereidt de scholing voor en past deze waar nodig aan, aan aandachtspunten voor de lokale situatie.

De beoogde deelnemers maken als eerste een instaptoets zodat zij zelf een idee hebben van hun huidige kennis over gezonde leefstijl en waar eventuele leerpunten liggen.

De scholing zelf bestaat een basismodule met daarnaast (optioneel) een aantal verdiepingsmodules die ingaan op de thema's voeding, beweging, gewicht, veilig gedrag/veilige omgeving. De basismodule is verplicht voor het behalen van een certificaat. De verdiepende modules zijn optioneel. De scholing is ontwikkeld door kennis-/thema-instituten.

De pedagogische basisdoelen uit de wet zijn het vertrekpunt van de scholing, evenals de interactievaardigheden (sensitieve responsiviteit, respect voor autonomie, structureren en grenzen stellen, praten en uitleggen, ontwikkeling stimuleren en begeleiden van interacties tussen kinderen). De scholing laat zien en ervaren hoe deze ook op gezonde leefstijlthema's kunnen worden toegepast. Opvoedvaardigheden en aandacht voor diversiteit lopen als rode draden door de hele scholing heen.

De scholing is ingericht aan de hand van het bestuderen van theorie én het direct toe passen van de theorie via praktische opdrachten en werkvormen zowel klassikaal, in groepen als individueel. In de keuze voor de werkvormen is rekening gehouden met de verschillende leerstijlen die de deelnemers hebben (denkers, doeners, dromers, beslissers). Kenmerk van de scholing is het bewegend leren.

De basismodule bestaat uit drie bijeenkomsten:

De eerste bijeenkomst zoomt vooral in op de eigen leefstijl om de deelnemers bewust te maken van hun voorbeeldrol voor de kinderen. Ook wordt gekeken naar wat de eigen organisatie/locatie doet op het gebied van leefstijl, bijvoorbeeld wat hierover is vastgelegd in het beleid.

Het programma is als volgt:

- 1 Introductie (20 min).
- 2 Inhoud van de drie bijeenkomsten en programma van vandaag (10 min).
- 3 Wat is een gezonde leefstijl? (20 min) → aan de hand van mindmap
- 4 Reflectie op je eigen leefstijl en je leefstijl binnen de organisatie (25 min) → met behulp van stapplaten
- 5 Introductie op het thema Voeding (10 min) → Schijf van Vijf-spel
- 6 Introductie op het thema Bewegen (15 min) → teken- en spelopdracht 'hoe speelde jij vroeger'
- 7 Introductie op het thema Gewicht (15 min) → berekenen BMI
- 8 Introductie op het thema Veilig gedrag en veilige omgeving (15 min) → in groepjes bespreken van ongevallen die men heeft meegemaakt aan de hand van een vast format
- 9 Afsluiting met huiswerkopdracht (20 min).

De tweede bijeenkomst gaat over wat gezonde leefstijl voor kinderen inhoudt en hoe je dit als pedagogisch medewerker in je dagelijkse werk kunt stimuleren, bijvoorbeeld tijdens maaltijdmomenten of buitenspelen.

Programma van bijeenkomst 2:

- 1 Welkom en programma van deze bijeenkomst (10 min).
- 2 Bespreken huiswerkopdracht (10 min).
- 3 Beoordelen van foto's: goed, of kan het beter? (10 min) → aan de hand van foto's leefstijlsituaties van kinderen
- 4 Eigen normen en waarden in de opvoeding (15 min) → bewust worden hiervan aan de hand van casuskaartjes
- 5 Children see, children do (filmpje) (10 min) → bekijken en bespreken filmpje over voorbeeldgedrag
- 6 Stimuleren van gezond eetgedrag (10 min) → discussie over interactievaardigheden die je gebruikt bij stimuleren van gezond eetgedrag
- 7 Beweegmogelijkheden en verschillen in beweegontwikkeling (20 min) → bedenken en uitvoeren van diverse beweegspellen passend bij de motorische ontwikkeling

- 8 Hoe heeft het kunnen gebeuren? (10 min) → bespreken van ongevallencases in groepjes
- 9 Dilemma: uitdagen of beschermen? (15 min) → dilemmakaartjes in groepjes bediscussiëren aan de hand van de facetten speelplezier en spelwaarde, gevaren, grenzen en oplossingen
- 10 Gezonde leefstijl door de dag heen (15 min) → stellingen over diverse leefstijlthema's verwerkt in een Renje-rotspel
- 11 Huiswerkopdracht bijeenkomst 3 (10 min).

In de 3<sup>e</sup> bijeenkomst staat gezonde leefstijl in gesprek met de ouders centraal, vooral hoe daarmee het gesprek aan te gaan.

#### Programma bijeenkomst 3

- 1 Welkom en programma (10 min).
  - 2 Bespreken huiswerk-/praktijkopdracht (15 min).
  - 3 Jezelf presenteren (10 min) → individuele presentatieopdracht
  - 4 Initiatief nemen (10 min) → aan de hand van balspel
  - 5 Communiceren in begrijpelijk Nederlands (20 min) → rollenspel aan de hand van ingewikkelde brief
  - 6 Voorlichting geven (15 min) → aan de hand van foto's inzicht krijgen in en begrip voor andermans normen en waarden
  - 7 Herkennen van een ongezond voorbeeld (10 min) → discussie aan de hand van een filmpje van een opvoedsituatie uit de ouderworkshop Eetplezier & Beweegkriebels
  - 8 Inzicht krijgen in verschillen tussen ouders (20 min) → debat aan de hand van vragen
  - 9 Gevoelige onderwerpen bespreken (20 min) → argumentenkaartjes gebruiken in een rollenspel
  - 10 Terugblik en afronding (20 min).
- Eindopdracht is het (met elkaar) organiseren van een ouderbijeenkomst.

Elke bijeenkomst vraagt tijd (huiswerk) om de bijbehorende theorie en soms ook andere opdrachten, zoals het maken van een filmpje, voor te bereiden.

Voor uitgebreide uitwerking van de bijeenkomsten zie digitale leeromgeving via inlog: [Test@cgl.nl](mailto:Test@cgl.nl)

Wachtwoord: TestCGL!

Alle werkvormen en bijlagen (filmpjes, foto's, discussiekaartjes etc.) zijn hierin opgenomen. Tijdens de scholing worden ook een aantal materialen gebruikt als Schijf van Vijfspel, Beweegkaarten en filmpjes uit de ouderworkshop Eetplezier & Beweegkriebels.

De scholing wordt, nadat de basismodule is doorlopen, afgerond met het maken van een eindtoets. Na de eindtoets volgt een aantal evaluatievragen. Het maken van de eindtoets en de evaluatievragen is een voorwaarde voor het verkrijgen van het certificaat voor het doorlopen van de basismodule van de scholing Een Gezonde Start.

De coach blijft het aanspreekpunt voor de medewerkers als het gaat om gezonde leefstijl en implementatie hiervan in het dagelijks werk en stimuleert en begeleidt de medewerkers hierin. Tijdens de train-de-trainer, via de intervisiedagen en nieuwsupdates krijgen de coaches handvatten aangereikt om de aandacht voor gezonde leefstijl binnen de organisatie op de agenda te houden en medewerkers in te blijven meenemen. De recent ontwikkelde Monitor Gezonde Kinderopvang zal hierin ook een rol gaan spelen. Via deze Monitor ontvangen de coaches tips en tools om oa medewerkers betrokken te houden. Tips en ervaringen kunnen ook met andere coaches worden uitgewisseld.

## 2. Uitvoering

**Materialen** – max 200 woorden

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

### **Materialen voor de werving**

- De werving van deelnemers aan de scholing verloopt rechtstreeks via de coaches. De coaches zelf worden geworven via diverse kanalen, oa artikelen over Gezonde Kinderopvang en de train-de-trainer in vakbladen.
- [www.gezondekinderopvang.nl/scholing](http://www.gezondekinderopvang.nl/scholing) besteedt aandacht aan de scholing en roept (staf)medewerkers op zich hiervoor aan te melden.
- Flyer 'Geef jonge kinderen een gezonde start'.

### **Materialen deskundigheidsbevordering**

- Digitale leeromgeving [www.eengezondestart.nl](http://www.eengezondestart.nl) met beschrijvingen van alle werkvormen, bijlagen, foto's, filmpjes etc., zowel voor de coaches Gezonde Kinderopvang als deelnemers aan de scholing. Inlogcodes om een kijkje te nemen in de leeromgeving:  
Inlog: [Test@cgl.nl](mailto:Test@cgl.nl)  
Wachtwoord: TestCGL!
- Reader Een Gezonde Start, behorend bij de basismodule.

### **Materialen Evaluatie**

- Evaluatievragen in de digitale leeromgeving
- Instap- en eindtoets

### **Producten**

- Het Schijf van Vijf spel wordt tijdens de train-de-trainer uitgedeeld om te gebruiken bij de scholing in hun eigen organisatie/locatie.
- Beweegspeelkaartendoos 0-4 jaar is een set speelkaarten waarbij elke kaart een beweegspel afbeeldt. Elke kaart is een idee om een leuk beweegspel te ontdekken.
- Ouderworkshop Eetplezier en Beweegkriebels. Filmpjes uit deze workshop worden gebruikt in de scholing. Daarnaast kan het geven van een ouderbijeenkomst onderdeel uitmaken van het nieuwe beleid. In de scholing hebben de deelnemers ervaring opgedaan met het organiseren van een ouderbijeenkomst.

**Locatie en type organisatie** – max 200 woorden

*Waar kan de interventie uitgevoerd worden en welk(e) soort(en) organisatie(s) kan/kunnen de interventie uitvoeren?*

De interventie kan op locaties van kinderopvangorganisaties, gastouderbemiddelingsbureaus en ROC's worden uitgevoerd, mits voldoende ruimte beschikbaar is om te bewegen.

Eventuele samenwerkingspartners voor verdere implementatie van Gezonde Kinderopvang en eventuele (inhoudelijke) ondersteuning bij het geven van de scholing zijn:

Jeugdgezondheidszorg 0-4 jaar: Het consultatiebureau verzorgt vanuit hun taak medische basiszorg en preventie bij alle kinderen van 0 tot 4 jaar. Omdat de kinderen ook bij de JGZ in beeld zijn, is het belang dit lijntje te hebben vanuit de kinderopvang.

GGD: Veel GGD-en beschikken over een Gezonde Schooladviseur. We zien steeds vaker dat deze ook kinderopvang tot hun aandachtsveld rekenen en als adviseur beschikbaar zijn.

Gemeenten: Verschillende gemeenten in Nederland zijn JOGG Gemeente (Jongeren Op Gezond Gewicht).

Gemeenten kunnen Een Gezonde Start inpassen binnen hun gemeentelijke onderwijs-, welzijns- en/of sportstimuleringsbeleid.

### **Opleiding en competenties van de uitvoerders** – max 200 woorden

*Wie zijn de uitvoerders en welke opleiding en competenties hebben zij nodig?*

De uitvoerders van de scholing zijn opgeleide coaches Gezonde Kinderopvang. Een coach Gezonde Kinderopvang is een (staf)medewerker binnen de eigen organisatie/locatie of gastouderbemiddelingsbureau die met goed gevolg de speciale train-de-trainercursus van 5 dagdelen heeft gevolgd. De train-de-trainer wordt gegeven door de betrokken kennisinstituten en trainers van Huis voor Beweging. Alle kinderopvangorganisaties of gastouderbemiddelingsbureaus kunnen, onder bepaalde voorwaarden, (staf)medewerkers laten opleiden tot coach Gezonde Kinderopvang. Aan het volgen van een train-de-trainer Een Gezonde Start zijn de volgende criteria verbonden:

- Ervaring in het leidinggeven aan en coachen van volwassenen
- Ervaring hebben met het staan 'op de groep'
- Affiniteit met sport en bewegen
- Affiniteit met gezonde voeding
- Affiniteit met gezonde leefstijl
- Minimaal MBO4 niveau

Deze voorwaarden worden door middel van een intakeformulier, en bij twijfel ook telefonisch, getoetst. Tijdens de train-de-trainer krijgen de deelnemers kennis over diverse leefstijlfactoren aangereikt, worden trainingsvaardigheden in relatie tot het geven van de scholing en coachen van medewerkers in relatie tot leefstijl versterkt en leren de deelnemers hoe zij de aanpak Gezonde Kinderopvang binnen hun organisatie kunnen gebruiken.

### **Kwaliteitsbewaking** – max 200 woorden *Hoe wordt de kwaliteit van de interventie bewaakt?*

Kwaliteitsbewaking lokaal:

- De scholing wordt gegeven door een coach Gezonde Kinderopvang van de eigen organisatie/locatie. Deze is binnen de organisatie het aanspreekpunt op het gebied van gezonde leefstijl en coacht medewerkers hierop ook na de scholing. De coach wordt vanuit het landelijke programma Gezonde Kinderopvang ondersteund.
- Evaluatie onder deelnemers via de digitale leeromgeving
- Certificering van deelnemers. Deelnemers die voldaan hebben aan de aanwezigheidseisen en de eindtoets met een 6 of meer hebben afgesloten, ontvangen een certificaat van deelname.

Kwaliteitsbewaking landelijk:

- In de train-de-trainer Een Gezonde Start worden professionals door Huis voor Beweging, TNO, Voedingscentrum, Kenniscentrum Sport, VeiligheidNL, NJi en Pharos opgeleid tot gecertificeerd coach Gezonde Kinderopvang. Gecertificeerde coaches kunnen de scholing vervolgens uitzetten binnen hun eigen organisatie. De coach moet voldoen aan bepaalde voorwaarden\*
- Evaluaties onder de coaches Gezonde Kinderopvang.
- Registratie van opgeleide coaches en deelnemers via de digitale leeromgeving
- Jaarlijkse intervisiedag voor opgeleide coaches. Tijdens deze dag worden nieuwe onderwerpen aangeboden en ervaringen uitgewisseld. Coaches die meerdere malen zonder afmelding afwezig zijn op deze dag worden van de lijst met gecertificeerde coaches gehaald.
- Monitoren van de interventie in het land. Dit gebeurt onder andere tijdens intervisiedagen.

\* Zie Opleiding en competenties uitvoerder

### **Randvoorwaarden** – max 200 woorden

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

Voorwaarde voor het kunnen geven van de scholing Een Gezonde Start is dat er binnen de organisatie / locatie/gastouderbemiddelingsbureau een coach Gezonde Kinderopvang beschikbaar is. Deze coach heeft een train-de-trainer doorlopen waarin kennis en vaardigheden over gezonde leefstijl vanuit de betrokken kenniscentra zijn aangereikt aan de hand van de scholing die zij zelf gaan geven en alle verdiepende modules, gewerkt is aan trainings- en coachingsvaardigheden en een begin gemaakt met het werken met de aanpak Gezonde Kinderopvang (waarvan deskundigheidsbevordering van de medewerkers onderdeel is van de pijler 'ontwikkelen'). Gezonde Kinderopvang is de combinatie van scholing en de aanpak (zie <https://www.gezondekinderopvang.nl/scholing>). De coach is hét aanspreekpunt binnen de organisaties op het gebied van gezonde leefstijl, en wordt hiertoe continu 'gevoed' vanuit het landelijke programma Gezonde Kinderopvang met nieuwsupdates, intervisiedagen, helpdesk, ambassadeurs. De coach werft binnen de eigen organisatie de deelnemers aan de scholing.

Organisatorische randvoorwaarden op lokaal niveau:

- Beschikbaar stellen van tijd en gelegenheid voor het scholen van de pedagogisch medewerkers door de opgeleide coach
- Tijd en ruimte bieden aan de coach om aan de slag te gaan met de implementatie van Gezonde Kinderopvang in dagelijks werk en beleid aan de hand van de aanpak en bereidheid eventuele consequenties daarvan te aanvaarden (bijvoorbeeld meerkosten voor groente als tussendoortje ipv biscuitjes)
- Zo nodig bieden van ondersteuning aan de coach hierbij  
\*hier moeten de betreffende deelnemer en organisatie vooraf ook voor tekenen (zie <https://oud.eengezondestart.nl/aanmelden>)

Contextuele randvoorwaarden op lokaal niveau:

- Draagvlak voor de coaches, welke wordt bevorderd door ondersteuning en draagvlak vanuit het management, van de collega's en het betrekken van ouders. Om dit te bewerkstelligen krijgen coaches ook handvatten aangereikt tijdens de train-de-trainer.
- Zoeken van samenwerking met JGZ, GGD, gemeenten, sportbedrijf of school

**Implementatie** – max 200 woorden

*Is er een systeem voor implementatie? Geef een samenvatting.*

Een organisatie die interesse heeft in de scholing Een Gezonde Start kan contact opnemen met het Voedingscentrum via [info@scholingeengezondestart.nl](mailto:info@scholingeengezondestart.nl) en zich aanmelden voor de train-de-trainer via de [www.eengezondestart.nl/aanmelden](http://www.eengezondestart.nl/aanmelden).

In overleg kiest de organisatie zijn eigen manier van implementeren van de scholing. De scholing biedt verschillende implementatiemogelijkheden zoals koppeling aan werkoverleg of een teamdag.

De landelijke partijen zijn via een digitale helpdesk beschikbaar voor ondersteuning van de coaches om de scholing te geven.

De landelijke implementatie van de scholing Een Gezonde Start en bijbehorende train-de-trainer wordt door de organisaties Voedingscentrum, TNO, Kenniscentrum Sport, NJi, Pharos en VeiligheidNL Huis voor Beweging en het CGL/RIVM vorm gegeven. Met een gezamenlijk communicatieplan worden zowel de scholing Een Gezonde Start als de aanpak Gezonde Kinderopvang onder de aandacht gebracht van management van kinderopvangorganisaties, gastouderbureaus en pedagogisch medewerkers zelf. Ook stakeholders als GGD-en, branche- en koepelorganisaties als BO Kinderopvang, BOink, GGD GHOR en NCJ worden actief op de hoogte gehouden.

Ter voorbereiding op de train-de-trainer wordt de coaches gevraagd een eerste aanzet voor een plan van aanpak te maken, gebaseerd op de aanpak Gezonde Kinderopvang. Het geven van de scholing (inclusief voorbereiding, werving etc. ) maakt hier onderdeel van uit.

Om na de scholing verdere inbedding van een gezonde leefstijl in de organisatie te borgen, wordt in de training van de coach en in de scholing zelf een aansluiting gemaakt met de Aanpak Gezonde Kinderopvang ([www.gezondekinderopvang.nl](http://www.gezondekinderopvang.nl)), onder andere door het bespreken van het plan van aanpak tijdens de train-de-trainer. De opgeleide coach Gezonde Kinderopvang heeft een spilfunctie als het gaat om blijvende aandacht voor gezonde leefstijl binnen de organisatie/locatie en fungeert als aanspreekpunt en coach op dit vlak naar de medewerkers.

#### **Kosten** – max 200 woorden

*Wat zijn de kosten van de interventie?* Benoem daarbij de personele (in aantallen uren) en de materiële kosten.

1) Kosten voor het vrijstellen van pedagogisch medewerkers/gastouders voor het voorbereiden en volgen van de scholing. In eerste instantie zijn dat drie bijeenkomsten van de basismodule (3x 2,5 uur), daarna eventueel gevolgd door een of meer verdiepingmodules (maximaal 4x 4-6 uur). Uitgaande van een uurtarief van 13 euro, zijn deze kosten dus ca.  $[7,5 * 13]$  per pedagogisch medewerker (zie <https://www.indeed.nl/cmp/Partou/salaries>).

De kosten voor het gebruik van de digitale leeromgeving en de reader voor de deelnemers is op dit moment gratis. Ook worden de materialen (oa Schijf van Vijf spel, ouderworkshops Eetplezier & Beweegkriebels) gratis ter beschikking gesteld aan de coach Gezonde Kinderopvang.

2) Kosten voor het vrijstellen van de coach Gezonde kinderopvang voor het voorbereiden (ca.6 uur) en uitvoeren (3 \* 2,5 uur) van de scholing. Uitgaande van een uurtarief van 15 euro zijn deze kosten dus ca.  $[(13,5) * 15]$ .

De kosten om verder aan de slag te gaan met de aanpak Gezonde Kinderopvang en daaruit voortvloeiende veranderingen zullen verschillen per organisatie en zijn mede afhankelijk van de uitgangssituatie.

Aan deelname aan de tweedaagse train-de-trainer zijn geen kosten verbonden, buiten het vrijmaken van de beoogde coach gedurende 2 dagen en een avond voor het volgen van de training, 4 uur voor de voorbereiding hiervan, 8 uur voor deelname aan de jaarlijkse intervisiedag (15\*32 uur).

De daadwerkelijke kosten voor de train-de-trainer, inclusief trainers, materialen, locatie, catering en overnachting, bedragen ongeveer 800 euro per deelnemer. Deze kosten worden betaald uit subsidie.



### 3. Onderbouwing

**Probleem** – max 400 woorden

*Voor welk probleem of (mogelijk) risico is de interventie ontwikkeld? Omschrijf aard, ernst, spreiding en gevolgen.*

Veel kinderen in Nederland maken gebruik van kinderdagopvang of gastouderopvang (467.520 0-4 jarigen in de dagopvang, bron CBS 2017). Dit is ongeveer tweederde van de kinderen tussen 0-4 jaar. Op grond van de Wet Kinderopvang hebben alle kinderopvangorganisaties en gastouders in Nederland de verantwoordelijkheid om veilige en gezonde opvang te bieden.

Gezonde kinderopvang is belangrijk omdat jonge kinderen die gezond opgroeien en een gezonde leefstijl aanleren, een grotere kans hebben op latere leeftijd gezond te zijn en te blijven (Rimal, 2003). Met een gezonde leefstijl blijven mensen fit en voorkom je ziektes. Gezonde mensen hebben over het algemeen een betere kwaliteit van leven en participeren langer en beter in de maatschappij. Onder leefstijl verstaan we in deze scholing vooral voeding, beweging, gewicht, veilig gedrag en een veilige omgeving.

Uit diverse onderzoeken blijkt dat, ondanks de wet- en regelgeving, er op het gebied van gezonde leefstijl in de kinderopvang nog veel ruimte voor verbetering is (Gubbels e.a., Boer & Koning, Overbeek et al).

Uit diverse onderzoeken (Esveld, 2006; Overbeek, 2005; Gubbels e.a., 2010) blijkt dat pedagogisch medewerkers van kinderdagverblijven en peuterspeelzalen zelf graag een rol willen vervullen als het gaat om het aanbieden van een gezonde omgeving en het aanleren en stimuleren van gezond eet- en beweeggedrag bij kinderen en dat er bij hen behoefte is aan scholing over deze onderwerpen.

**Oorzaken** – max 400 woorden

*Welke factoren veroorzaken het probleem of (mogelijk) risico?*

Kinderopvang biedt unieke kansen om gezonde leefstijl te stimuleren. Het is een beschermde omgeving, waar de medewerkers het gezonde voorbeeld kunnen geven en de kinderen ook leren van elkaar. Een Gezonde Start pakt daarom de (opvang-) omgeving aan. In de kinderopvang is behoefte aan handvatten om een gezonde leefstijl bij jonge kinderen te bevorderen. Dat komt oa door:

#### Gebrek aan kennis en vaardigheden over gezonde leefstijlbevordering

Het aanbod van bewegen, voeding en gezonde leefstijl vraagt om kennis en vaardigheden van pedagogisch medewerkers en management. Daarnaast vraagt het ook een goed voorbeeld van het eigen leefpatroon van de (pedagogisch) medewerker, zij zijn immers een voorbeeld voor de kinderen. Jonge kinderen leren door het kijken naar volwassenen (rolmodel) (Bandura, 1977).

Op kinderdagverblijven bestaat echter vooral op het gebied van voeding bij de medewerkers een kennistekort (Esveld, 2006). De pedagogisch medewerkers worden bij het vertonen van (gezond) voorbeeldgedrag soms belemmerd omdat ze zich niet bewust zijn van hun eigen leefpatroon en ongezond aangeleerd gedrag.

In overleg (najaar 2013) met de brancheorganisaties in de voorschoolse voorzieningen wordt dit beeld herkend: pedagogisch medewerkers vinden gezondheid en bewegen belangrijk maar hebben te weinig kennis over de breedte van het thema, het beperkt zich over het algemeen tot (buiten)spelen en gezond eten (gezonde traktaties bijvoorbeeld).

#### Gebrekkige implementatie

Door de waan van de dag is het lastig om het geleerde over gezond bewegen en voeding in praktijk te brengen en niet te vervallen in oude gewoonten. Het heeft veel voeten in de aarde om zelf het gezonde voorbeeld te geven en de kinderen voldoende te laten bewegen en gezonde voeding te laten nuttigen; een meta-analyse over kinderopvang trainingen (Fukkink, 2007) toont aan dat enkel een training niet het gewenste gedrag op



de lange termijn bereikt. Om de geleerde kennis en vaardigheden uit te voeren moet de inhoud van de training levend gehouden worden op een kinderdagverblijf en geborgd in het dagelijks werk en beleid.

### Gebrek aan een doorgaande lijn

Wanneer kinderen naar de opvang gaan, is het belangrijk om de twee werelden van opvang en thuis zoveel mogelijk op elkaar af te stemmen. Voor de ontwikkeling van het jonge kind is het het gunstigste wanneer de opvoeding in een doorgaande lijn met veel herkenbaarheid plaatsvindt; dat schept emotionele veiligheid (Singer & Kleerekoper, 2009). Om te zorgen dat beroepskrachten het geleerde niet alleen bij de opvang te houden, is het belangrijk om aandacht te vestigen op de interactie met ouders rondom een gezonde leefstijl van hun kind. Dat vraagt om communicatie vaardigheden van beroepskrachten in hun samenwerking met ouders.

### **Aan te pakken factoren** – max 200 woorden

*Welke factoren pakt de interventie aan en welke onder 1.2 benoemde (sub)doelen horen daarbij?*

De scholing Een Gezonde Start richt zich op de voorschoolse voorziening waar het kind verblijft. Factoren die worden aangepakt zijn:

- *De kennis over een gezonde leefstijl inclusief inzicht in hun eigen (voorbeeld)rol*  
In de scholing leren pedagogisch medewerkers wat een gezonde leefstijl is. De thema's voeding, bewegen, gewicht en veiligheid staan centraal hierin. Tevens de reflectie op de eigen leefstijl en de leefstijl binnen de organisatie en het beleid op dit gebied en leveren van bijdragen aan de uitvoering hiervan.
- *De vaardigheden om jonge kinderen een gezonde leefstijl aan te leren*  
In de scholing leren beroepskrachten hoe zij hun pedagogische vaardigheden kunnen inzetten om bij kinderen een gezonde leefstijl te stimuleren. Dit leren zij door te doen. In (huiswerk-)opdrachten moeten zij gezonde eet- en beweeggewoonten verweven met hun dagelijkse activiteiten. De coach Gezonde Kinderopvang blijft hen hierin coachen en ondersteunen.
- *Samenwerking met ouders*  
De leefstijlonderwerpen in de scholing staan niet op zichzelf; het gaat zondermeer ook over de thuissituatie en over omgaan met ouders. Pedagogisch medewerkers leren hoe ze ouders betrekken in bijvoorbeeld mogelijkheden om thuis de beweegactiviteiten uit te voeren die in de kinderopvang worden gedaan.

### **Verantwoording** – max 1000 woorden

*Maak aannemelijk dat met deze aanpak ook daadwerkelijk de doelen bij deze doelgroep bereikt kunnen worden.*

#### *Ervarend leren*

De wijze van instructie is bepalend voor de leeropbrengst van de scholing. Om zoveel mogelijk leeropbrengst te hebben, richt de interventie zich op de leerstijl van het gros van de doelgroep: doeners (MBO 3). Leren door doen! Ervarend leren is een actieve methode waarbij gebruik wordt gemaakt van doe-activiteiten om mensen zelf ervaringen op te laten doen die kunnen bijdragen het hoofddoel van de interventie. Kolb (1983) 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 bijvoorbeeld 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).

Veel trainingen op MBO 3 niveau maken gebruik van ervarend leren.

### *Kijken naar jezelf*

De interventie heeft als subdoel dat de pedagogisch medewerker in staat is om zelf voorbeeldgedrag ten aanzien van gezonde leefstijl te vertonen naar de kinderen op de groep. Want volgens de sociale leertheorie van Bandura (1977) leren mensen door te kijken naar hoe anderen iets doen, het zogenaamde observationeel leren. Kinderen op de groepen kijken naar de pedagogisch medewerkers hoe zij een gezonde leefstijl hanteren. Een goed voorbeeld doet goed volgen.

Dat is niet te bereiken met enkel kennis over de gezonde leefstijl thema's. Dat vraagt om inzicht krijgen in en reflectie op eigen leefstijl. En wellicht zelfs een (intrinsieke) verandering daarin. Globaal wordt daarbij, aanhakend op de eerste fasen van het Stages of change model van Prochaska, voor elk thema dezelfde opbouw gehanteerd: bewustwording eigen leefstijl, reflectie hierop, motivatie hier iets aan te doen en eventueel formuleren van concrete actie. Als middel worden hierbij zgn 'staplaten' gebruikt, waarmee de deelnemers, op een schaal van 1 tot 10, aangeven waar men zich qua eigen leefstijl letterlijk vindt staan, waarom en wat er nodig is om bijvoorbeeld naar een hoger cijfer te gaan. Vervolgens worden in de scholing vanuit de eigen beleving de verschillende leefstijlthema's geïntroduceerd. Het thema voeding begint met 'Hoe eet jij?'. Het doel hiervan is inzicht krijgen in hun eigen eetgedrag en voedingspatroon en beoordelen of dat past binnen een gezonde leefstijl. Bij bewegen is dat 'Hoe speelde jij vroeger?' waarbij de pedagogisch medewerkers reflecteren op hun eigen beweegmogelijkheden als kind (vroeger) en nu. Bij Gewicht leren de pedagogisch medewerkers bewust te zijn van hun eigen BMI. En bij Veiligheid gaan de pedagogisch medewerkers zelf na of zij zelf een ongeval hebben meegemaakt op het kinderdagverblijf.

### *Basismodule*

Het uitgangspunt van de basismodule is dat elke pedagogisch medewerker vanuit de dagelijkse praktijk een gezonde leefstijl bij de kinderen kan bevorderen. Dit betekent dat de scholing moet aansluiten op wat pedagogisch medewerkers al weten en doen: (gezond) opvoeden in de kinderopvang. Opvoeden in de kinderopvang is de rode draad. Pedagogisch medewerkers zetten de zes interactievaardigheden in om het welbevinden en de ontwikkeling van de kinderen te bevorderen (IJendoorn e.a., 2004). Ook hebben ze te maken met diversiteit in kinderen en in (on)gezonde gewoonten.

Daarom biedt de interventie niet enkel kennis aan over de gezonde leefstijlthema's, maar streeft het naar integratie van de kennis over gezonde leefstijl in de bestaande context van de pedagogisch medewerkers, door tijdens de scholing de theorie direct toe te passen in praktische, bij de kinderopvang passende, opdrachten. Zodat pedagogisch medewerkers de kennis en vaardigheden van een gezonde leefstijl zich makkelijker eigen maken. In de verschillende werkvormen gaan de deelnemers met elkaar in discussie, wisselen ze ervaringen uit, bedenken ze gezamenlijk oplossingen of spelen ze lastige situaties na in een rollenspel. De verschillende opdrachten worden gemodereerd door de coach.

### *Thema's gezonde leefstijl die in de scholing aan de orde komen*

Een Gezonde Start kiest voor een viertal leefstijlonderwerpen die dicht tegen het dagelijks werk van de pedagogisch medewerkers en gastouders liggen:

- **Voeding:** Gezond eten levert de energie en voedingsstoffen die nodig zijn om het lichaam gezond te houden. De Gezondheidsraad (2015) heeft richtlijnen met betrekking tot goede voeding uitgebracht. Deze richtlijnen en de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum geven het verband aan tussen voedingsstoffen, -middelen en -patronen en het risico op veelvoorkomende chronische ziekten. Kennis hierover draagt bij aan het bevorderen van een gezonde leefstijl.
- **Bewegen:** Bewegingsactieve kinderen zijn fitter, leren gemakkelijker en voelen zich beter (Gesunde Kinder, Gesunden Kommunen 2009). Fysieke activiteit is een wezenlijk bestanddeel van een gezonde leefstijl. Een fysiek actieve leefstijl draagt bij aan kwaliteit van leven of gezondheid in de breedste zin

van het woord (SLO, 2016). Door spelenderwijs grote en kleine bewegingen te maken ontwikkelen jonge kinderen hun grove en fijne motoriek. Te weinig bewegen op jonge leeftijd kan overgewicht als gevolg hebben.

- **Gewicht:** wanneer het lichaam meer energie binnenkrijgt dan het verbruikt, dan blijft er energie over. Je lichaam slaat dit teveel aan energie op als vet. Als dat voor een lange tijd gebeurt, dan neemt je gewicht toe. Een gezond gewicht gaat over de energiebalans: inname en verbruik moeten in evenwicht zijn. Volgens het Voedingscentrum (2017) heeft opgroeien met een gezond gewicht positieve effecten op bewegen, motorische ontwikkeling en lagere kans op overgewicht op latere leeftijd. En deze laatste aspecten hebben te maken met het voorkomen van ziektes en je fit voelen (gezonde leefstijl).
- **Veilige omgeving en veilig gedrag:** kinderveiligheid heeft te maken met inventarisatie van veiligheidsrisico's. Ondanks veilige producten en een veilige omgeving kunnen er toch onveilige situaties zich voordoen. Omdat uitdaging en bewegen behoren tot een gezonde leefstijl, moet er in de kinderopvang kennis zijn over het creëren van een veilige omgeving en kinderen niet belemmeren in hun fysieke ontwikkeling (door uitdaging te verbieden of de kinderen dat te ontnemen). Veiligheid NL (2017) kent een aantal voordelen toe aan risicovol spelen: een positieve invloed op fysieke gezondheid, het vergroot zelfvertrouwen, zelfredzaamheid en doorzettingsvermogen en het vergroot sociale vaardigheden. Allemaal elementen die bijdragen aan een gezonde leefstijl.

### *Ouders*

Een Gezonde Start gaat uit van een gedeelde verantwoordelijkheid tussen pedagogisch medewerkers en ouders over de gezonde opvoeding, groei en ontwikkeling van de kinderen. Daarom leert de scholing de pedagogisch medewerkers hoe ze dit samen met ouders kunnen doen. Ouders zijn een onmisbare partner (Singer & Kleerekoper, 2009). Ook in het kwaliteitsmodel van Riksen-Walraven (in IJzendoorn e.a., 2004) staan ouders als mede bepalende factor voor de kwaliteit van de kinderopvang.

Een Gezonde Start benadrukt het belang van een vertrouwensband met de ouders, omgaan met elkaar (interactie) en communicatie spelen daarin een cruciale rol. In de derde bijeenkomst staat aan de hand van werkvormen als jezelf presenteren, rollenspelen en leren initiatief nemen het gesprek met ouders centraal. In de reader voor de pedagogisch medewerker zijn drie van de tien hoofdstukken hieraan gewijd: gezond opvoeden, diversiteit in leefstijl en interactie met ouders. Bij het thema Bewegen krijgen pedagogisch medewerkers praktische handvatten om ouders aan te moedigen thuis ook de beweegactiviteiten te doen die ze op het kinderdagverblijf uitvoeren.

Na afloop van de basismodule moeten de pedagogisch medewerkers een ouderbijeenkomst organiseren als eindopdracht. Ze laten in de ouderbijeenkomst zien wat ze hebben geleerd in de basismodule.

### **Organisatorisch**

#### *Rol coaches Gezonde Kinderopvang*

De coaches Gezonde Kinderopvang zijn werkzaam binnen de eigen organisatie en spelen een cruciale rol voor de implementatie van de scholing Een Gezonde Start en kwaliteitsborging. Zij geven de scholing en hebben tot taak om aandacht voor gezonde leefstijl levend te houden en verder, in samenwerking met de pedagogisch medewerkers, te verankeren in het dagelijks werk en beleid en de medewerkers te coachen hierop. Daardoor is het veel aannemelijker dat de pedagogisch medewerkers daadwerkelijk aan de slag gaan met het geleerde, simpelweg omdat zij er steeds aan herinnerd worden en even iets kunnen vragen als ze de coach tegenkomen. Zo nodig kan de coach aan de hand van observatie en reflectie feedback geven. Deze methode, ook wel 'guided practice' genoemd, wordt vaak gebruikt om vaardigheden, capaciteiten en eigen effectiviteit te verbeteren (Bartholomew e.a., 2011).

## 4. Onderzoek

### 4.1 Onderzoek naar de uitvoering – max 600 woorden

*Wat is op basis van het beschikbare onderzoek bekend over de uitvoering van de interventie?*

Beschrijf kort welke onderzoeken zijn gedaan en wat daarvan de uitkomsten waren. Stuur bij het indienen van het werkblad de volledige publicatie van ieder genoemd onderzoek mee.

Beschrijf per onderzoek:

- a) De titel, auteurs, organisatie en jaar van uitgave (indien gepubliceerd)
- b) Het type onderzoek, de onderzoeksmethode en de omvang van het onderzoek
- c) Een samenvatting van de meest relevante uitkomsten met betrekking tot inzicht in de mate waarin activiteiten zijn uitgevoerd volgens plan, het bereik van de interventie, de waardering en ervaring van de uitvoerders en doelgroep, succes- en faalfactoren, en -indien beschikbaar- de uitvoerbaarheid, de randvoorwaarden en de omgevingsvariabelen.

#### Onderzoek 2016

- a) Abrahamse, S. en Balledux, M. (2016). Een gezonde kinderopvang in de praktijk. Evaluatieonderzoek bij tien kinderopvangorganisaties en drie brede scholen. Utrecht: het Nederlands Jeugdinstituut.
- b) Monitoronderzoek.  
De doelgroep was pedagogisch medewerkers en ouders van kinderopvangorganisaties die mee wilden doen aan de pilot Gezonde Kinderopvang. Bij de pedagogisch medewerkers is onderzocht wat zij vonden van de scholing en de aanpak. En wat er veranderd is naar aanleiding van de scholing en aanpak in hun dagelijkse praktijk. Aan de pilot hebben in totaal tien verschillende kinderopvangorganisaties en drie brede scholen meegedaan (158 deelnemers; 26 ouders)  
De gebruikte onderzoeksmethoden zijn: documentenanalyse, interviews, groepsgesprekken.
- c) Voor het monitoren van het gebruik en de implementatie van de scholing en de aanpak zijn enkele onderzoeksmomenten toegevoegd aan de contactmomenten in de scholing, waarin ook gesproken is met ouders en managers. Voor de selectie van pilotorganisaties zijn in eerste instantie de leden van het meeleesteam benaderd, vanwege hun nauwe betrokkenheid bij het thema. Zo kunnen zij hun voortrekkersrol op het gebied van gezonde leefstijl voortzetten. Ook zijn contacten benut in het netwerk van de kennispartners.  
De scholing is enthousiast ontvangen door vrijwel alle 158 deelnemers. Het bewegend leren was een duidelijke meerwaarde. De werkvormen spreken aan en lijken via de door Gezonde Kinderopvang opgeleide coaches overdraagbaar op de pedagogisch medewerkers en de organisatie. Bij organisaties waar de scholing verkort is aangeboden lijken de pedagogisch medewerkers minder positief over de scholing. Door het geven van een kortere versie werd informatie en diepgang gemist. Juist het met elkaar praten over verschillende thema's of keuzes maakt dat pedagogisch medewerkers zich de kennis eigen gaan maken, zodat er meer en eerder sprake is van intrinsiek werken aan gezonde leefstijl. Tijdens de train-de-trainer wordt de coaches nadrukkelijk meegegeven de basismodule volledig te geven en niet in te korten.

\*NB Er wordt geen verkorte module van de scholing aangeboden, dit had één coach uit de pilot zelf zo opgepakt. Mede naar aanleiding van deze ervaring wordt tijdens de train-de-trainer erg benadrukt de volledige scholing te geven en niet bijvoorbeeld alleen de theorie.

De pilot die in 2016 is uitgevoerd laat zien dat de scholing en de bewustwording die daarmee op gang is gekomen, handelingsperspectief biedt en leidt tot aanpassingen in bijvoorbeeld het voedingsaanbod (denk aan water drinken in plaats van limonade of groentemomenten), in het beweegaanbod (bijvoorbeeld introduceren van een beweegactiviteit tijdens het wachten op elkaar), en soms ook in het eigen (voorbeeld)gedrag.

Uit de evaluaties blijkt dat de (pedagogisch) medewerkers erg enthousiast zijn over (de basismodule van) de scholing. Ze vinden de scholing interessant, prettig en leerzaam om met collega's samen te doen en goed aansluiten bij de dagelijkse praktijk. Ook zijn bijna alle deelnemers van plan om het geleerde toe te passen in de dagelijkse praktijk. Ze zien het belang ervan in en de scholing heeft hen handvatten gegeven om een gezond voorbeeld te zijn voor kinderen en om hen een gezonde, actieve en veilige omgeving te bieden.

#### **4.2 Onderzoek naar de behaalde effecten** – max 600 woorden

*Wat is op basis van het beschikbare onderzoek bekend over de behaalde effecten met de interventie?*

Beschrijf kort welke onderzoeken zijn gedaan en wat daarvan de uitkomsten waren. Stuur bij het indienen van het werkblad de volledige publicatie van iedere genoemde studie mee.

Beschrijf per onderzoek:

- a) De titel, auteurs, organisatie en jaar van uitgave
- b) Het type onderzoek, de meetinstrumenten en de omvang van het onderzoek
- c) Een samenvatting van de meest relevante uitkomsten met betrekking tot het bereik van de interventie, de gevonden effecten en -indien beschikbaar- de door de doelgroep ervaren effectiviteit en de mate waarin de veronderstelde werkzame elementen daadwerkelijk zijn uitgevoerd.

Klik hier als u tekst wilt invoeren.

*Let op: dit onderdeel (4.2) hoeft niet ingevuld te worden voor erkenning op de niveaus 'Goed beschreven' en 'Goed onderbouwd'.*

## 5. Samenvatting Werkzame elementen

*Wat zijn de werkzame elementen van deze interventie waardoor de gestelde doelen bij de doelgroep gerealiseerd worden? Geef een puntsgewijs overzicht van de belangrijkste werkzame elementen van de interventie. Denk daarbij aan inhoudelijke en praktische elementen.*

Max 250 woorden

### **Draagkracht**

Een Gezonde Start is door zes landelijke organisaties ontwikkeld: Voedingscentrum, Kenniscentrum Sport, TNO, Nederlands Jeugdinstituut, Pharos en VeiligheidNL met als voordeel dat ieder zijn eigen expertise inbrengt. De onderdelen voeding, bewegen en opvoeding krijgen allemaal aandacht, en waar mogelijk met elkaar verweven, inclusief aandacht voor diversiteit. Op deze manier worden het probleem van alle kanten belicht en besproken en wordt de samenhang zichtbaar. CGL/RIVM zorgt voor de verbinding met de aanpak Gezonde Kinderopvang.

### **Ervaringsleren**

Binnen EGS wordt gewerkt met het principe van ervaringsleren. Eerst zelf ervaren en bewust worden 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 om een gezonde leefstijl te bevorderen.

### **Kennisoverdracht**

De interventie is zo ingericht dat er een gerichte olievlek ontstaat binnen de eigen organisatie. Dit wordt bereikt door eigen (staf)medewerkers via het train-de-trainer principe op te leiden tot coach Gezonde Kinderopvang voor de eigen organisatie.

### **Communicatie en presentatie**

Tevens werkt EGS aan de communicatie naar ouders. Een van de bijeenkomsten van de basismodule is hier volledig aan gewijd. Hoe maak je ouders bewust van een goed eet- en beweegpatroon en hoe communiceer je dat als professional?

### **Einddoelgroep**

Door pedagogisch medewerkers te scholen in gezonde leefstijl en hen zo te leren zelf het gezonde voorbeeld te geven, krijgen kinderen binnen de opvang meer en beter aanbod van bewegen, voeding en gezonde leefstijl en wordt een gezonde omgeving gecreëerd. De kinderen komen onder andere in aanraking met gezondere voeding, meer op de leeftijd afgestemd beweegaanbod en krijgen het voorbeeld van een gezonde, actieve leefstijl.

## 6. Aangehaalde literatuur

*Maak een alfabetische lijst van alle in deze beschrijving aangehaalde literatuur en gebruik hiervoor de APA-normen (variant met kleine letters, zie aanwijzingen in de handleiding).*

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, N.J: Prentice Hall.

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.

Beltman M.P., L'Hoir M. (2012). *Evaluatie van de train-de-trainer en scholing betreffende Eetplezier en Beweegkriebels (nu Een gezonde start)*, TNO in opdracht van VWS.

Beltman M.P., L'Hoir M. (2014). *Evaluatie van de opleiding 'train de trainer' voor de scholing Een gezonde start. Onderzoek ten behoeve van de implementatie*. TNO/CH 2014 R 10317.

Beltman M.P., L'Hoir M. (2012). *Evaluatie van ouderworkshop Eetplezier & Beweegkriebels*. TNO. Leiden.

Boer de A, Koning de M. (2013). *Inventarisatie voedingsaanbod kinderdagverblijven*. Afstudeeropdracht in opdracht van het Voedingscentrum.

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.

Dommelen P van, Buuren S van, Schonbeck Y, Hirasing R.A (2014) *Trends in a Life Threatening Condition: Morbid Obesity in Dutch, Turkish and Moroccan Children in The Netherlands*, DOI: 10.1371/journal.pone.0094299 EMG Centre Amsterdam, Amsterdam, The Netherlands X

Dyck, Delfien van (2012) *The physical environment and its association with physical activity and sedentary behaviors in adults and adolescents*, Ghent University, Department of Movement and Sports Sciences.

Gesunde Kinder, Gesunden Kommunen. [www.gkgk-online.de/startseite/](http://www.gkgk-online.de/startseite/)

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, Kann D van, Vries S de, Vries N de. (2010) *De invloed van het kinderdagverblijf op voeding en bewegen*. *JeugdenCo* 15 kennis 04

Hirasing, RA, Fredriks AM, van Buuren S, Verloove-Vanhorick SP, Wit JM. (2001). *Toegenomen prevalentie van overgewicht en obesitas bij Nederlandse kinderen en signalering daarvan aan de hand van internationale normen en nieuwe referentiediagrammen*. *Nederlands tijdschrift Geneeskunde* 2001.

De Hoog, M. L. A. (2012). *Ethnic differences in early overweight: Determinants and consequences* [proefschrift]. Universiteit van Amsterdam.

IJzendoorn, R. van, Tavecchio, L. en Riksen- Walraven, M. (2004). De kwaliteit van de Nederlandse kinderopvang. Amsterdam: Boom.

Kolb, D. A. (1983). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. USA: FT Press Paperback.

L'Hoir M, Boere-Bonekamp M. Kansen voor preventie overgewicht bij jonge kinderen. TNO.nl/overgewicht.

Ministerie SZW (2016). Cijfers kinderopvang eerste en tweede kwartaal 2016. Den Haag: Rijksoverheid.

Nationaal kompas, Determinanten. Geraadpleegd 25-11-2013.

[www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/persoonsgebonden/overgewicht/trend](http://www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/persoonsgebonden/overgewicht/trend)

Ocke MC, van Rossum CTM, Fransen HP, Buurma EM, de Boer EJ, Brants HAM, Niekerk EM, van der Laan JD, Drijvers JJMM, Ghameshlou Z. (2008). Voedselconsumptiepeiling bij peuters en kleuters 2005/2006. *RIVM rapport 350070001*

Overbeek K van, et al. Rol kinderdagverblijf in de preventie van bewegingsarmoede en ongezonde voeding bij 0-4 jarigen. Leiden: TNO KvL. 2003

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.

Rimal RN (2003). Intergenerational transmission of health: the role of intrapersonal and communicative factors. *Health Educ Behav*, 30, 10-28.

Runhaar J, Collard DCM, Sing AS, Kemper HCG, van Mechelen W en Chinapaw M. Motor fitness in Dutch Youth: Differences over a 26-year period (1980-2006). *Journal of Science and Medicine in Sport* 13 (2010) 323–328.

Singer, E. en L. Kleerekoper. (2009). *Pedagogisch kader kindercentra 0-4 jaar*. Maarssen: Elsevier gezondheidszorg.

SLO (2016). <http://gezondeleefstijl.slo.nl/themas2/fysiek-actief> Geraadpleegd op 4 juli 2017.

Tinsley B (1992). Multiple influences on the acquisition and socialization of children's health attitudes and behaviour: van integrative review. *Child Dev*, 63, 1043.1069

Veiligheid NL (2017). <https://www.veiligheid.nl/risicovolspelen/voordelen> Geraadpleegd op 4 juli 2017.

Voedingscentrum (2017). [http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/eerste-hapjes/de-basis-voor-  
een-gezond-gewicht.aspx](http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/eerste-hapjes/de-basis-voor-een-gezond-gewicht.aspx) Geraadpleegd op 4 juli 2017

Voedingscentrum, TNO, Nederlands Instituut voor Sport en Beweging. Handreiking Een gezonde start



Wet Kinderopvang (2005), <http://wetten.overheid.nl/BWBR0017017/2017-01-01> Geraadpleegd op 3 juli 2017.

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.

Wieringen .C.M. van, RIVM-rapport 295002001/2009 Standpunt Bewegstimulering door de jeugdgezondheidszorg

## 7. Praktijkvoorbeeld

*Beschrijf, indien beschikbaar, in max. 600 woorden een praktijkvoorbeeld van de uitvoering van de interventie: hoe was de situatie voor, tijdens en na de interventie?*

In het rapport 'Een gezonde kinderopvang in de praktijk' van het NJi staan diverse voorbeelden van veranderingen als gevolg van het volgen van de scholing Een Gezonde Start beschreven. Dit rapport is te vinden op <https://www.nji.nl/nl/Download-NJi/Publicatie-NJi/Een-gezonde-kinderopvang-in-de-praktijk.pdf>. Ervaringsverhalen en praktijkvoorbeelden zijn ook opgenomen in de artikelenserie die in 2017 in het vakblad Management Kinderopvang hebben gestaan. Zie bijvoorbeeld <https://www.gezondekinderopvang.nl/sites/default/files/2017%2C%202-30%20Koprollen%20maken%20in%20de%20gang.pdf>