

Gezonde KINDERDAGVERBLIJVEN

VOEDING, BEWEGING EN LANG STILZITTEN



ACTIEVE KINDEROPVANG

**Kinderen
0 – 2,5 jaar**

**Kinderdag-
verblijven**

**Kinderen
2,5 – 12 jaar**

**School met
eigen opvang**

**Buitenschoolse
kinderopvang**

Inschrijven

- Via www.actievekinderopvang.be of www.gezondekinderdagverblijven.be
- 50€ voor vorming vast aanbod (per opvang)

Vorming

- Materialen en tools ontvangen
- Kennis verhogen en sensibiliseren via werkvormen en interactie

Online platform

- Alle materialen digitaal
- Extra tools en ervaringsuitwisseling

Intervisie

- Ervaringsuitwisseling en ondersteuning
- 1 jaar later - vrijblijvend

Vorming Gezonde kinderdagverblijven



Solidariteit voor het Gezin



Enkel Leuven

Vorming Actieve kinderopvang

Scholen



IBO's



Vorming

Vast aanbod

- Datum, uur en locatie staat vast
- AKO: van 9u30 tot 15u
KDV: 3u (overdag of 's avonds)
- Verschillende regio's in Vlaanderen
- 50€ per opvang
- Min. 2 en max. 4 deelnemers per opvang
- Zie website

Op vraag

- Datum, uur en locatie vrij te kiezen
- 900€ (AKO) of 450€ (KDV)
- Grote organisaties (gemeenten, scholengroep,...)
- Zie website

DOEL

Kennis & attitude

Ondersteuning

Eigen tempo

Beleid

Wat gaan we in het komende jaar aanpakken?

Wat doen we al goed?



Wat kan nog beter?

Beweging

- Actief toezicht
- Vrij spel

Lang stilzitten

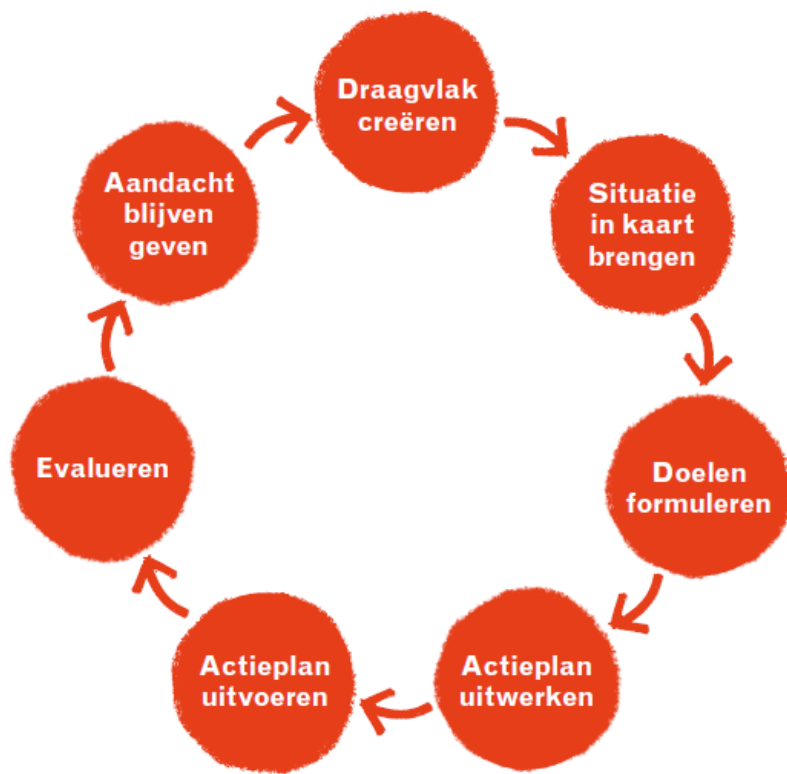
- Schermtijd
- Langdurig zittende activiteiten

Voeding

- Dranken en tussendoortjes
- Warme maaltijd (KDV)

Handleiding: Info, tips en praktische tools





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

Het probleem is ...	Doelstelling (de wat er moet worden gedaan)	Algemene aanpak (dit ga ik doen)	Taken (om doel te bereiken)	Periode:	Verant. woordelijke:	Communicatiemethode (voor team, kinderen, ouders, ...)	Succesfactoren (waarmee is de actie geslaagd?)

Handleiding: Screeningsdocumenten per thema

TUSSENDOORTJES

	huidige situatie	goed	kan beter	aangepak nodig
weekplanning				
Er is een weekplanning gemaakt voor tussendoortjes				
fruitpap				
Baby's krijgen fruitpap als tussendoortje				
Er is voldoende afwisseling in soort fruitpap (niet altijd de traditionele samenstelling van appel, sinaasappel, banaan en koek)				
Er wordt soms ook een fruitsoort apart gegeven in de fruitpap (zeker in het begin), om de smaakontwikkeling te stimuleren				
Het fruit is geschikt voor kinderen volgens de baslijst voeding				
De fruitpap wordt niet op voorhand klaargemaakt (vitaminen- en smaakverlies), maar direct gegeven				
Restjes fruitpap worden niet bewaard of ingevroren				
Er wordt geen suiker, honing, yoghurt of platte kaas toegevoegd aan de fruitpap				

Handleiding: Verschillende thema's

GEZONDE HINDERDAGVERBLIJVEN

Kinderen en eten
Borstvoeding - Flesvoeding
Ontbijt
Middagmaal
Dranken - Tussendoortjes

Kinderen en bewegen
Bewegingsmaterialen
Binnen spelen - Buiten spelen
Lang stilzitten of liggen

Communicatie met ouders

ACTIEVE KINDEROPVANG

Actief toezicht

Beweging en beperken lang
stilzitten

Gezonde dranken en
tussendoortjes

Communicatie met ouders

Beleid al spelenderwijs: Gezond Gedacht bordspel



BEWEEG JE MEE?



Meer info en tips op www.gezondopvoeden.be



DRANKJES HOEVEEL SUIKER*?

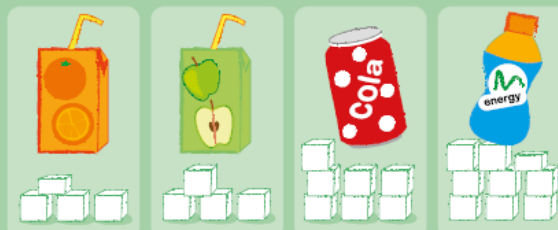


Flesje water
330 ml

Brikje of glas melk
200 ml

Brikje chocolademelk
200 ml

Zakje vruchten-
limonade 200 ml



Brikje sinaasappelsap
200 ml

Brikje appelsap
200 ml

Blikje frisdrank
330 ml

Flesje sportdrink
330 ml

1 suikerklontje = 5 à 6 g suiker

* De suikerklontjes geven de hoeveelheid vrije suikers waar per aangegeven portie.
Vrije suikers = toegevoegde suikers + suikers van nature aanwezig in vruchtensappen, honing, siroep en vruchtencentraat.
Gebaseerd op de Belgische voedingsmiddelenatlas Nubel.

Meer info en tips op www.gezondopvoeden.be



TUSSENDORTJES HOEVEEL SUIKER*?



Stuk fruit

Yoghurt natuur 125 g

Boterham met kaas



Droog koekje 20g

Koekje met chocolade 20 g

Yoghurt met fruit 125 g



Wafel 50 g

Boterham met choco

Snoepreep 50 g

1 suikerklontje = 5 à 6 g suiker

* De suikerklontjes geven de hoeveelheid vrije suikers waar per aangegeven portie.
Vrije suikers = toegevoegde suikers + suikers van nature aanwezig in vruchtensappen, honing, siroep en vruchtencentraat.
Gebaseerd op de Belgische voedingsmiddelenatlas Nubel.

Meer info en tips op www.gezondopvoeden.be



WIJ GAAN VOOR EEN ACTIEVE KINDEROPVANG!

Je kind komt voor of na de schooluren naar een Actieve Kinderopvang. Hier moedigen we kinderen op een speelse en leuke manier aan om actief en gezond bezig te zijn na een lange schooldag. Er is aandacht voor voldoende beweging, het beperken van te veel zitten, en we moedigen gezonde dranken en tussendoortjes aan.

Met deze folder willen we jou als ouder graag betrekken bij wat we doen rond gezonde leefstijl in de opvang. We geven je ook graag informatie en tips mee zodat je ook thuis je kind kan aanmoedigen om gezonde keuzes te maken.



Actieve Kinderopvang:

- Moedigt kinderen positief aan om meer te bewegen, minder te zitten en te kiezen voor gezonde dranken en tussendoortjes binnen de dagelijkse werking
- Kiest voor een vrij beweegaanbod, naast georganiseerd sport en spel
- Legt de nadruk op de keuzevrijheid van elk kind
- Geeft het goede voorbeeld, iedereen speelt actief en eet gezond
- Biedt elk kind verbondenheid en een sociaal veilige omgeving

Van jongs af aan gezonde gewoontes aanleren heeft heel wat voordelen.

Kinderen

- ... voelen zich beter in hun vel
- ... kunnen zich beter concentreren op school
- ... voelen zich fitter
- ... zijn minder vaak ziek
- ... slapen beter en zijn meer ontspannen
- ... hebben meer kans op een gezond gewicht
- ... leren de basis van een gezonde leefstijl die ze hun hele verdere leven kunnen meedragen



Waarom aandacht voor gezonde leefstijl in de kinderopvang?

Heel wat kinderen brengen dagelijks tijd door in de naschoolse opvang. Ook wij, als opvang, spelen een rol in de gezonde opvoeding van jonge kinderen. Kinderen zitten al vele uren per dag stil. Opvangtijd is vrije tijd na school, en dus tijd voor beweging, ontspanning en gezonde dranken en tussendoortjes.



De ballenparachute

Materiaal: balletjes - doekjes



Spel:



- Sta per 2.
- Neem per 2 één balletje en 2 doekjes.
- De speler met de bal legt de bal in het doekje.
- Gooi de bal naar de ander door het doekje met een ruk op te spannen.
- Je vriend vangt het balletje op in het eigen doekje.
- Raak de bal niet aan met je handen.

- Idem *
- Maak de afstand groter.



- Idem *
- Een 3^o speler staat in het midden en probeert het balletje in de lucht te onderscheppen met een doekje.

Blokjesrace

Materiaal: blokjes (groot genoeg om op te staan) - krijt



Spel:
Tekenen op de grond met krijt 2 lijnen op ongeveer 6 stappen van elkaar.
Het is een diepe kloof in een groot gebergte.



- Elke speler neemt 3 blokjes.
- Steek de kloof over door de 3 blokjes te gebruiken. Je mag enkel op de blokjes staan en dus niet op de grond.
- Kom je toch op de grond? Dan moet je het voorste blokje achteraan plaatsen en verder stappen. Anders tuimel je de kloof in!

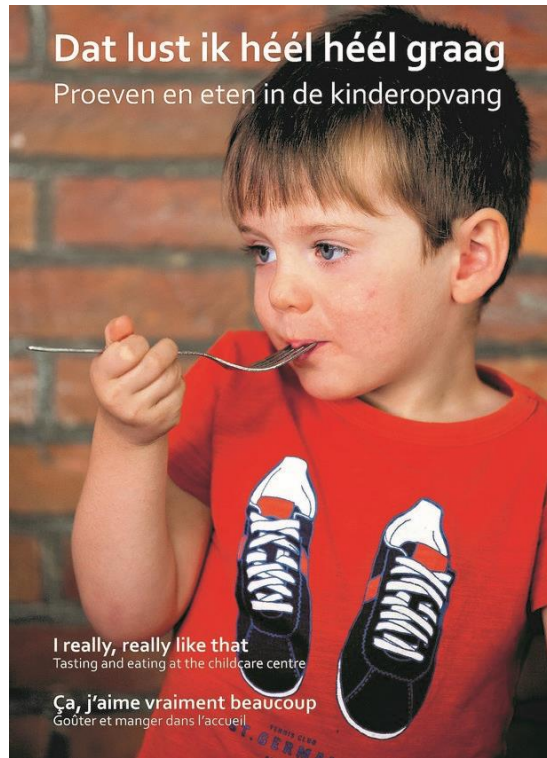
- Sta per 2.
- Steek de kloof samen over. Gebruik maximum 5 blokjes.



- Steek de kloof alleen over met 2 blokjes.



Extra voor kinderdagverblijven:



DVD



Brochures K&G

Rol Logo's

- Methodieken promoten bij kinderdagverblijven en IBO's uit de regio (website, nieuwsbrief, lokaal netwerk,...)
- Materialen te verkrijgen bij VIGeZ: flyers, banners, affiches, presentatie,...
- Indien geen vorming in vast aanbod in uw regio: samen met VIGeZ bekijken voor extra vorming
- Vormingen op vraag organiseren
- Vraag voor aanwezigheid op beurzen/workshops
- Lijst met inschrijvingen zie bijlage
- ...

Meer info

Sharepoint V&B Logo-ondersteuning:

<https://vigez.sharepoint.com/voedingenbeweging/logo/SitePages/Home.aspx>

Website:

www.actievekinderopvang.be

www.gezondekinderdagverblijven.be

Annelies Vandenberghe

annelies.vandenberghe@vigez.be

02/4224927