



# Praktijk aan het woord: Voeding en beweging bij de Utrechtse kinderdagverblijven

## Een kwalitatief onderzoek



### Waarom aandacht voor voeding en beweging?

Gezonde voeding en beweging zijn belangrijk voor de ontwikkeling en gezondheid van een kind, nu en op latere leeftijd.

### 20 pedagogisch medewerkers (PM's)

van kinderdagverblijven en voorscholen zijn geïnterviewd.

20

De resultaten zijn onderverdeeld in de volgende onderwerpen met elk hun eigen deelthema's:

Dagelijkse praktijk

Successen

Ontwikkelpunten

Behoeften

## Dagelijkse praktijk

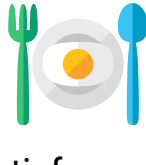


### Eet- en beweegbeleid

Kinderdagverblijven: 3 eetmomenten

Voorscholen: 2 eetmomenten (kinderen nemen zelf eten mee)

[www.jonglereneten.nl](http://www.jonglereneten.nl)



Zowel binnen als buiten wordt actief gespeeld en gesport. De activiteiten verschillen per locatie.

[www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/kinderopvang](http://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/kinderopvang)

### Scholing

PM's ontvangen meer scholing over bewegen dan over voeding.



### Ouderbetrokkenheid

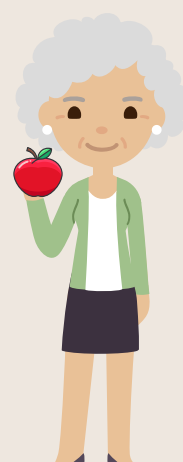
Ouders worden meer betrokken bij voedingsaanbod dan bij beweegactiviteiten.



## Successen

### Het goede voorbeeld geven

"Fruit is nooit een probleem, maar bij groente merken we wel eens dat dat een probleem is bij kinderen. [...] Door mee te eten met de kinderen – ook dingen die ik zelf niet erg lekker vind – laat je zien [...] dat gezonde voeding lekker is. Daardoor zullen kinderen het zelf ook makkelijker eten." – PM'er



### Geef kinderen een actieve rol in voeding

"Dan mogen ze bij soep maken, helpen [...]. Het leuke voor hen is natuurlijk helemaal als ze het allemaal zelf hebben gemaakt, dan mogen ze het ook nog eten. Dat is fantastisch voor kinderen." – PM'er



### Aanmoediging helpt in beweging

"Aanmoedigen kan ze helpen dat drempeltje over te gaan." – PM'er

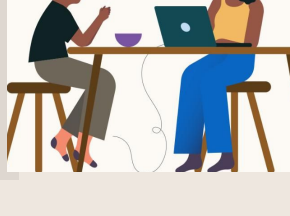
### Aanbod voeding en beweging

- Gezond en gevarieerd voedingsaanbod op kinderdagverblijven helpt om kinderen smaken te leren kennen.
- Genoeg beweegruimte en -materialen en -activiteiten



### Contact met ouders over voeding

"Weet je, op een gegeven moment hadden wij een vader die zijn zoon eierkoecken meegaf. [...] Daar hebben we een gesprek over gevoerd en hij geeft keurig zijn zoon nu elke dag bruinbrood met korsten mee. Dus je kan héél veel bereiken." – PM'er

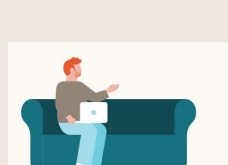


### Organisatie en beleid

- Een balans in de samenstelling van het team qua interesses en vaardigheden.
- Communicatie binnen de organisatie is belangrijk om van elkaar te leren, kennis te delen en beleid na te leven.



## Ontwikkelpunten



### Praktische en beleidsmatige ontwikkelpunten

"Veiligheidseisen kunnen bewegen een beetje remmen. [...] In de kinderopvang is het veiligheid en gezondheidsbeleid dat je zo veel mogelijk dingen moet voorkomen en noem maar op, waardoor PM's heel snel zijn van 'stop, niet doen' en bang zijn dat het escaleert." – PM'er



### Draagvlak en visie van andere collega's

PM's geven aan dat niet alle collega's evenveel aandacht hebben voor gezonde voeding of actief meedoen met beweegactiviteiten.

### Door COVID-19:

- Lagere personeelsbezetting
- Hoge werkdruk
- Activiteiten, gastlessen en uitstapjes zijn lastig te organiseren of worden geannuleerd

### Ouder-gerelateerde ontwikkelpunten

"Maar het blijft lastig die traktaties. Het blijft terugkomen, ook na een gesprek. Als het één dingetje is, is het prima, maar het is vaak zo veel en het lijkt wel een soort concurrentiestrijd." – PM'er



## Tijd en geld voor voeding en beweging



### Voeding

"Het is jammer dat gezonde voeding duur is. Het zou gezond zijn om avocado's op brood te geven, maar die zijn heel prijzig. Dat zou je dan ook moeten doorvoeren in de uurprijs wat dan weer minder aantrekkelijk voor ouders is om voor ons te kiezen. Dus wij houden het bij de standaardproducten die qua prijs goedkoper en stabiel zijn." – PM'er

### Activiteiten zoals de moestuin

"Op dit moment bieden we geen activiteiten aan. Dat heeft met tijd te maken. Ik zou een moestuin fantastisch vinden, maar ik heb daar geen tijd voor om dat op te bouwen, te onderhouden en oefenen." – PM'er



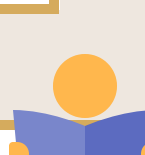
## Behoeften

### Materialen en activiteiten

Behoeftte aan meer tijd en budget om voedings- en beweegactiviteiten te kunnen organiseren. Er is behoefte aan meer gastlessen, ruimtes en apparatuur zoals beamers en schermen om digitale informatie te delen.



### Informatie/scholing



#### Voeding

- Belang van gezonde voeding
- Wat (niet) gezond is voor kinderen
- Gezonde variatie
- Communicatie met ouders
- Ervaringen en informatie uitwisselen met collega's, locaties en organisaties.



#### Bewegen

- Het belang van bewegen
- Bewegfrequentie
- Soort beweging voor kinderen
- Beweegactiviteiten per leeftijd
- Houding en betrokkenheid van collega's
- Het aanvaarden van risico's
- Aanbod van sport- en beweegactiviteiten



### Meer draagvlak

Voor voeding is er meer behoefte aan draagvlak onder collega's of aandacht vanuit de organisatie. Draagvlak wordt gecreëerd door beleid, voedingstrainingen en communicatie.

### Scholing voor ouders

Betrek ouders en biedt laagdrempelige en interactieve informatie of scholing aan, bijvoorbeeld over voeding voor kinderen, tandverzorging en beweging.



### Voorscholen

#### Voeding meenemen

Een aantal voorschoolmedewerkers zou zelf het eten verzorgen zodat kinderen de kans krijgen om gezond te eten en dit voor ouders (financiële) druk wegneemt. Moeite, tijd en werk voor PM's zijn tegenargumenten.



Aangezien dit onderzoek een relatief beperkt aantal voorschoolmedewerkers betreft, biedt dit signaal een kans om dit verder te onderzoeken.

Meer weten over voedings- en beweeginterventies?

[Kenniscentrum Sport en Bewegen](http://Kenniscentrum Sport en Bewegen):

[www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/interventies](http://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/interventies)

[Jong Leren Eten](http://Jong Leren Eten):

[www.jonglereneten.nl](http://www.jonglereneten.nl)

[www.gezondekinderopvang.nl/themas-0-4-jaar](http://www.gezondekinderopvang.nl/themas-0-4-jaar)



Vragen? Mail naar: [volksgezondheid@utrecht.nl](mailto:volksgezondheid@utrecht.nl)



# Toelichting op resultaten

## Dagelijkse praktijk

### Belang van aandacht voor voeding en beweging

Als gemeente en kinderopvang hebben we belang bij aandacht voor voeding en beweging. De gezondheid en ontwikkeling van een kind zijn namelijk belangrijk voor de gezondheid en vaardigheden op latere leeftijd. Aan de hand van 20 interviews met kinderdagverblijf- en voorschoolmedewerkers zijn successen, ontwikkelpunten en behoeften op het gebied van voeding en beweging op Utrechtse kinderdagverblijven vastgesteld. De interviews zijn een verdieping en volgen op de enquête uit 2020 over voeding en beweging bij Utrechtse kinderdagverblijven.

### Dagelijkse praktijk

Bijna alle pedagogisch medewerkers (PM'ers) gaven aan een gezond voedingsbeleid in de dagelijkse praktijk te hanteren. Zij vinden dat kinderdagverblijven een rol hebben in het aanbieden van gezonde voeding. Kinderen leren zo om te gaan met (minder) gezonde voeding. Driekwart hebben een traktatiebeleid.

Volgens de helft van de medewerkers is beweging belangrijk voor de motorische-, en cognitieve ontwikkeling van kinderen. Ook beleven zij hier plezier aan en is bewegen een uitlaatklep. Om verschillende redenen is er bij de kinderdagverblijven nauwelijks een beweegbeleid\*.

Hoewel kinderen iedere dag bewegen, is er niet iedere dag een beweegprogramma. Bij de duur en invulling van de activiteiten wordt rekening gehouden met ruimtes, het dagprogramma en behoeften van de kinderen. Een kwart van de medewerkers houdt bij activiteiten rekening met de leeftijd van kinderen. De minderheid van de kinderdagverblijven in dit onderzoek is aangesloten bij de erkende interventie Beweegkriebels.

\* De wisselende situaties van het aantal kinderen en leeftijden zijn knelpunten voor het maken van gezond beweegbeleid. Kinderen bewegen toch wel.

### Eet en beweeg momenten en beleid

Alle kinderdagverblijven hebben drie eetmomenten: 10 uurtje, lunch en avondmaaltijd.

Op de meeste voorscholen zijn twee eetmomenten: fruit en lunch. Kinderen nemen hier zelf hun eten mee.

[www.jonglereneten.nl](http://www.jonglereneten.nl)

Bijna alle kinderdagverblijven hebben een buitenruimte. De helft van de kinderopvanglocaties bezoekt parken of speeltuinen ook omdat kinderen daar meer ruimte en vrijheid hebben om te bewegen en er uitdagender of andere speelmaterialen aanwezig zijn. Buitenspelen is bij de helft van de locaties onderdeel van het programma in de dagstructuur. Meer dan de helft heeft een binnen speel- of gymzaal of gebruikt deze van de BSO of een basisschool. Hoe vaak een activiteit wordt gedaan verschilt per activiteit en per locatie.

[www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/kinderopvang](http://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/kinderopvang)

### Scholing

Bij een grote meerderheid van de kinderdagverblijven en voorscholen is er geen educatie of scholing op het gebied van voeding voor medewerkers. Op het vlak van bewegen gaf bijna de helft van de respondenten aan dat medewerkers wel eens scholing hebben gehad of dat die mogelijkheid er is.

### Ouderbetrokkenheid

De meeste kinderdagverblijven houden rekening met de wensen van ouders bij het voedingsaanbod. Ouders worden over het algemeen minder betrokken bij bewegen.

## Successen

### Successen voeding en beweging

Bijna alle medewerkers gaven aan dat het zowel qua voeding als bewegen op hun locatie(s) over het algemeen goed gaat en dat ze tevreden zijn over hoe hun locatie aandacht heeft voor deze thema's. Belangrijke factoren hierbij zijn voorbeeldgedrag van collega's en andere kinderen, stimulerende praktijken, het aanbod, goed contact met ouders, ondersteuning van de organisatie en naleving van beleid.

### Voorbeeldgedrag PM'ers en andere kinderen

De groepsdynamiek op het kinderdagverblijf zorgt er ook voor dat de kinderen goed en gezond eten en drinken en bewegen. Voorbeeldgedrag van collega's en andere kinderen is de grootste succesfactor. Zo werd gezegd; "Zien eten/bewegen, doet immers eten/bewegen".

*"Fruit is nooit een probleem, maar bij groente merken we wel eens dat dat een probleem is bij kinderen. [...] Door mee te eten met de kinderen – ook dingen die ik zelf niet erg lekker vind – laat je zien dat [...] gezonde voeding lekker is. Daardoor zullen kinderen het zelf ook makkelijker eten." – PM'er*

Om kinderen te stimuleren te eten wijzen PM'ers vaak naar andere kinderen, die wél het gezonde product eten. Ook bij bewegen is het voorbeeld van kinderen en PM'ers als succes genoemd.

### Stimulerende praktijken

Er zijn verschillende stimulerende praktijken genoemd die succesvol zijn bij het stimuleren van gezonde voeding en bewegen bij kinderen. Het gaat hierbij om het eten of beweegactiviteit ontspannen aan te bieden en stimuleren om te proberen. En dit een poosje blijven herhalen. Bijvoorbeeld eten aantrekkelijk maken, benoemen wat je ziet, kleine stapjes beginnen etc.

#### Voeding

Driekwart ervaart dat kinderen vanzelf aan een bepaald product, (vaak de groenten) wennen door het elke keer aan te bieden en niet iets anders te geven en vindt daarbij een ontspannen sfeer (niet dwingen) goed werken. Een kwart vindt kinderen betrekken bij voedselproces (van grond tot mond) een succes voor het stimuleren van een gezond eetpatroon. Zo hebben kinderen meer beleving en voelen ze zich trots op wat ze hebben gemaakt waardoor ze makkelijker willen eten.

*"Dan mogen ze daar [bij soep maken] helpen [...]. Het leuke voor hen is natuurlijk helemaal als ze het allemaal zelf hebben gemaakt, dan mogen ze het ook nog eten. Dat is fantastisch voor kinderen." – PM'er*

#### Beweging

Bij het stimuleren van bewegen vindt de helft van de medewerkers aanmoedigen, complimenteren, herhaling en spelenderwijs iets doen belangrijk, zonder te pushen en met de focus op plezier.

*"Aanmoedigen kan ze helpen dat drempeltje over te gaan." – PM'er*

### Aanbod voeding en beweging

#### Gezond en gevarieerd voedingsaanbod op kinderdagverblijven

De helft vindt het aanbieden van gezonde en gevarieerde voedingsproducten belangrijk, zodat kinderen daardoor verschillende smaken leren kennen. Gezond inkoopbeleid is een succes omdat dit het inkopen van gezonde producten makkelijker maakt voor PM'ers.

#### Beweegruimte en -materialen en -activiteiten

Meer dan de helft van de respondenten vond genoeg ruimte en/of materialen succesvol bij het stimuleren van beweging op kinderdagverblijven en voorscholen. Daarnaast zijn verschillende succesfactoren gerelateerd aan de beweegactiviteiten die zij aanbieden, zoals gastlessen en gerichte, begeleide beweegactiviteiten.

Ook organiseert de helft gastlessen als beweegactiviteit. Een kwart gaf aan dat zij interne en externe gastlessen als succesvol ervaren, vonden het belangrijk om gerichte en begeleide beweegactiviteiten aan te bieden. En om de activiteiten en het speelmateriaal aan te laten sluiten bij de actualiteit, interesses en leeftijden van kinderen.

### Contact met ouders over voeding

Zowel op kinderdagverblijven als op voorscholen wordt goed contact met ouders gezien als behulpzaam bij het stimuleren van gezonde voeding. Vooral op voorscholen speelt de communicatie met ouders een grote rol, omdat ouders hier zelf het eten mee geven en volgens de medewerkers niet altijd weten wat gezond is of wat van ze verwacht wordt. Door er met ouders over te praten en uit te leggen wat wel en niet kan kun je volgens de medewerkers veel bereiken en verbetert het ook.

*"Weet je, op een gegeven moment hadden wij een vader die zijn zoon eierkoeken meegaf. [...] Daar hebben we een gesprek over gevoerd en hij geeft keurig zijn zoon nu elke dag bruinbrood met korsten mee. Dus je kan héél veel bereiken." – PM'er*

Kinderdagverblijven kunnen ook een voorbeeld zijn voor de ouders. PM'ers merken dat ouders enthousiast worden als ze erbij worden betrokken.

### Organisatie en beleid

#### Samenstelling team en uitvoering beleid

Een kwart van de medewerkers noemde een aantal succesfactoren gerelateerd aan PM'ers. Een balans in samenstelling van het team qua interesses en vaardigheden is belangrijk, zodat er altijd beweging wordt aangeboden en er altijd iemand is die actief meedoet. Het helpt hen om bewegen in het dagritme op te nemen Ook is het belangrijk voor PM'ers als managers hen stimuleren door over bewegen te praten en beweging toegankelijk te maken met een activiteitenmap of de interventie Beweegkriebels.

#### Communicatie binnen organisatie

Volgens verschillende medewerkers is het belangrijk om goed te communiceren binnen de organisatie. Het delen van kennis, ideeën en het beleid binnen de organisatie is succesvol, waarbij het kan gaan om kennis delen vanuit de locatiemanager, vitaliteitscommissie, andere locaties of door met collega's in gesprek te gaan.

- Leren
- Kennis vergroten
- Beleid naleven

## Ontwikkelpunten

### Voeding en bewegen

De meerderheid van de respondenten gaf aan over het algemeen tevreden te zijn over hoe het gaat op het gebied van voeding en beweging. Toch werd in elk interview een aantal ontwikkelpunten besproken.

### Beschikbare middelen en materialen

Volgens meer dan de helft is het gebrek aan beschikbare middelen (tijd en geld) en materialen het meest voorkomende knelpunt bij het stimuleren van gezonde voeding en beweging.

#### Voeding

Volgens de PM'ers is het aanbod van gezonde voeding op kinderdagverblijven soms matig en minder gevarieerd, omdat gezonde en/of biologische voeding duur is en/of er moet worden gehouden aan strikte richtlijnen van het voedingsbeleid.



Alle medewerkers van de voorscholen zeggen een beperkte invloed op het voedingsaanbod te hebben, doordat ouders het eten meegeven. Volgens de respondenten kan het meegeven van ongezonde(re) eten te maken hebben met onwetendheid, intelligentieniveau en/of financiële middelen van ouders. Daardoor komen er elke dag wel ongezonde(re) dingen mee, met name tijdens de lunch. Er zijn PM'ers die het lastig vinden en niet goed weten hoe ze met ongezonde dingen om kunnen gaan tijdens het eetmoment en hoe zij kinderen kunnen stimuleren gezond(er) te eten. Meerdere respondenten gaven aan het daarom op een gegeven moment te laten rusten, ook vanwege de stapeling van problemen.

*"Het is jammer dat gezonde voeding duur is. Het zou gezond zijn om avocado's op brood te geven, maar die zijn heel prijzig. Dat zou je dan ook moeten doorvoeren in de uurprijs wat dan weer minder aantrekkelijk voor ouders is om voor ons te kiezen. Dus wij houden het bij de standaardproducten die qua prijs goedkoper en stabiel zijn."* – PM'er

#### Bewegen

Alhoewel genoeg beweegruiimte en -materiaal een succesfactor is, speelt gebrek hieraan ook een rol bij meer dan de helft van de respondenten. Gebrek aan ruimte leidt volgens de medewerkers tot minder bewegingsvrijheid, meer conflicten tussen kinderen, minder aanbod van grote en uitdagende speelmaterialen en minder (grotere) beweegactiviteiten. Daarom gaat men naar speeltuin of park in de buurt of de aangrenzende basisscholen of BSO's. Vanwege personeelsbezetting of de fysieke afstand is dit niet makkelijk te organiseren. Kleine binnenruimtes en veiligheidszorgen samen zorgen dat er niet gerend mag worden en er minder uitdagend speelmaterialen zijn.

#### Voeding en bewegen

Volgens de helft van de medewerkers kunnen PM'ers vanwege gebrek aan geld en tijd niet altijd gastlessen aanbieden, speelmateriaal aanschaffen, de buitenruimte verbeteren, zelf scholing krijgen, meer aandacht aan bewegen besteden of naar een kinderboerderij gaan.

*"Op dit moment bieden we geen activiteiten aan. Dat heeft met tijd te maken. Ik zou een moestuin fantastisch vinden, maar ik heb daar geen tijd voor om dat op te bouwen, te onderhouden en oefenen."* – PM'er

### **Praktische en beleidsmatige ontwikkelpunten**

Corona levert voor zowel voeding als beweging verschillende beperkingen op volgens meer dan de helft van de respondenten. Lagere personeelsbezetting en hoge werkdruk, waardoor activiteiten, uitstapjes en gastlessen lastig te organiseren zijn. Voorscholen en kinderdagverblijven hebben verschillende protocollen bij uitstapjes. De één op één begeleiding is voor de voorscholen hierbij een ontwikkelpunt. Bij voeding is het lastig om kinderen bij het eetproces te betrekken, te communiceren met ouders en informatiebijeenkomsten te organiseren voor zowel ouders als PM'ers.

#### Voeding

Een paar medewerkers lopen tegen botsingen in verschillende richtlijnen aan bij het stimuleren van gezonde voeding.

Meer dan de helft van de medewerkers gaf aan een moestuin (gehad) te hebben, maar deze niet optimaal (meer) te gebruiken. Dit komt door vandalisme, gebrek aan (geschikte) ruimte, geld en tijd, ongunstige ligging t.o.v. de zon en benodigde materialen, slecht weer, kapotte materialen en weinig stimulans en enthousiasme bij medewerkers.

#### Bewegen

Regels t.b.v. veiligheid kunnen volgens meer dan een kwart van de medewerkers de beweging voor kinderen beperken. Medewerkers roepen bij voorbaat vaak dat kinderen voorzichtig moeten zijn en risicovolle(re) dingen niet mogen doen.

*"Veiligheidseisen kunnen bewegen een beetje remmen. [...] In de kinderopvang is het veiligheid en gezondheidsbeleid dat je zo veel mogelijk dingen moet voorkomen en noem maar op, waardoor PM'ers heel snel zijn van 'stop, niet doen' en bang zijn dat het escaleert."* – PM'er

### **Draagvlak en visies andere collega's**

#### Voeding

Een derde van de medewerkers van de kinderdagopvang gaf aan dat voeding voor hen een passie is, maar zij dit bij collega's niet merken. Andere collega's geven bijv. wel diksap, ongezond(er) broodbeleg, niet elke dag groente en fruit of bieden minder variatie.

#### Bewegen

Bij bewegen speelt het gedrag en de interesses van collega's een rol. Meer dan een kwart gaf aan dat collega's om verschillende redenen niet (altijd) meedoen of bewegen aanbieden.

### **Ouder-gerelateerde ontwikkelpunten**

#### Voeding

Sommige medewerkers vinden het soms ingewikkeld hoe ze het beste met ouders kunnen communiceren, bijvoorbeeld over dat hun kind aan de zware kant is of dat ze ongezonde traktaties of lunches mee hebben gegeven. Een kwart vindt het lastig dat ouders ongezonde traktaties (blijven) meegeven, vooral op de voorscholen.

*"Maar het blijft lastig die traktaties. Het blijft terugkomen, ook na een gesprek. Als het één dingetje is, is het prima, maar het is vaak zo veel en het lijkt wel een soort concurrentiestrijd."* – PM'er

#### Bewegen

Alle geïnterviewde medewerkers van voorscholen zien dat ouders hun kinderen nauwelijks stimuleren om te bewegen, bijvoorbeeld omdat zij in flats wonen, niet vaak naar buiten gaan of bang zijn dat hun kind valt. De PM'ers zien dat de motorische ontwikkeling van kinderen soms achterloopt, waardoor zij op de voorschool veel tijd kwijt zijn aan het oefenen van de basis.

## **Behoeften**

In bijna driekwart van de interviews kwamen behoeften naar voren. Er werden verschillende dingen genoemd die zij misten of die hen zouden helpen beter aan deze thema's te kunnen werken. Iets meer dan een kwart gaf aan geen behoeften te hebben op het gebied van voeding of bewegen.

### **Informatie/scholing**

#### Voeding

Bijna de helft van de respondenten gaf aan behoefte te hebben aan meer informatie of scholing op het gebied van voeding. Dit zou helpen om er beter aan te kunnen werken en te voorkomen dat je vastroest in een bepaalde manier van denken, wat volgens een respondent vaak bij PM'ers gebeurt. Er is behoefte aan informatie over het belang van gezonde voeding, wat (niet) gezond is voor kinderen, hoe je meer gezonde variatie kan aanbrengen en communicatie met ouders. Er werd ook meerdere keren aangegeven dat respondenten graag ervaringen en informatie willen uitwisselen met andere collega's, locaties of organisaties om zo van elkaar te leren. Twee grote organisatie hebben een succesvol digitaal informatie-platform. Volgens geschoolde respondenten heeft dit hen geholpen in het maken van zondere voedingskeuzes.

#### Bewegen

Bijna de helft heeft behoefte aan informatie of scholing om PM'ers op die manier te enthousiasmeren, om te bewegen en hen inspiratie te geven over het belang van bewegen, de frequentie en soort beweging dat kinderen nodig hebben. Scholing over beweegactiviteiten per leeftijd, de houding en betrokkenheid van collega's tijdens het bewegen en het aanvaarden van risico's. Ook is er behoefte aan informatie over het aanbod van sport- en beweegactiviteiten voor peuters in Utrecht.

<https://www.vakbladvroeg.nl/interventie-maakt-bewegen-voor-peuters-vanzelfsprekend/>

<https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/interventies/interventie/jonge-sporhelden/>

### **Materialen en activiteiten**

#### Voeding

Een kwart heeft behoefte aan meer tijd en budget om voedingsactiviteiten te kunnen organiseren.

#### Bewegen

Bij bewegen wil een kwart medewerkers gastlessen inhuren, een vast programma met gerichte activiteiten organiseren, meer ruimte en een flatscreen of beamer om zo expertise van internet in huis te halen in de vorm van bewegingssets voor kinderen.

### **Voorscholen**

#### Voeding meenemen

Drie van de vijf voorschoolmedewerkers zouden graag zelf het eten verzorgen, net als kinderdagverblijven dat doen. Hierdoor zitten er meer educatieve elementen in het 'samen eten en eten bereiden', en is er geen verschil meer tussen wat verschillende kinderen mee krijgen. Alle kinderen krijgen zo de kans om gezond te eten en het kan (financiële) druk wegnemen bij ouders. Dit kost echter wel meer moeite, werk en tijd voor de medewerkers.

*"Ik zou er niet aan moeten denken om zelf te smeren. Ik heb wel wat beters te doen."* – PM'er

Aangezien dit onderzoek een relatief beperkt aantal voorschoolmedewerkers betreft, biedt dit signaal een kans om dit verder te onderzoeken.

#### Scholing voor ouders

De meeste voorschool-medewerkers hebben behoefte aan meer laagdrempelige en interactieve informatie of scholing voor ouders, bijvoorbeeld over voeding voor kinderen, tandverzorging en beweging.

### **Meer draagvlak**

#### Voeding

Een aantal medewerkers wil meer draagvlak voor voeding van collega's of aandacht vanuit de organisatie. Dit kan bereikt worden door beleid, voedingstrainingen en communicatie door bijvoorbeeld inspirerende voorbeelden van PM'ers voor de locaties en beleid.

### **Meer weten over voedings- en beweeginterventies?**

[Kenniscentrum Sport en Bewegen:](http://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/interventies)

[www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/interventies](http://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/interventies)

[Jong Leren Eten:](http://www.jonglereneten.nl)

[www.jonglereneten.nl](http://www.jonglereneten.nl)

[www.gezondekinderopvang.nl/themas-0-4-jaar](http://www.gezondekinderopvang.nl/themas-0-4-jaar)



**Vragen? Mail naar:** [volksgezondheid@utrecht.nl](mailto:volksgezondheid@utrecht.nl)