

Dagelijks bewegen op de groep



Een gezonde kinderopvang draagt bij aan een gezonde ontwikkeling van kinderen en kenmerkt zich door een omgeving waarin bewegen en gezonde voeding structureel zijn ingebed in het dagelijks aanbod. Gezondheid is daarbij onderdeel van het pedagogisch beleid én van de dagelijkse routines op de groep. | Anne Look

Kinderen bewegen tegenwoordig minder dan vroeger. Zo blijkt uit onderzoek dat er veel inactiviteit is bij 0-4-jarigen in de Nederlandse kinderopvang. Volgens het RIVM voldeed in 2023 ruim 55 procent van de kinderen van 4-11 jaar niet aan de beweegrichtlijnen. Bovendien lijkt een kwart van de 0-4-jarigen in de winter niet dagelijks buiten te komen. Gezonde kinderopvang betekent daarom dat kinderen gedurende de dag meerdere momenten krijgen om actief te bewegen, zowel binnen als buiten, waarbij langdurig stilzitten zo veel mogelijk wordt beperkt. Bewegen wordt niet alleen gezien als vrij spel, maar ook als middel om de motorische, sociale en cognitieve ontwikkeling te stimuleren, zoals samenwerken, zelfdiscipline en het helpen van anderen.

Door de motorische ontwikkeling al vroeg te bevorderen, hoeven kinderen hier in het onderwijs minder bij geholpen te worden (bijvoorbeeld bij het dichtdoen van jassen of het strikken van veters), wat ten goede komt aan de speeltijd en de sociale interactie. Daarmee wordt ook de sociaal-emotionele ontwikkeling gestimuleerd. Wetenschappelijke inzichten laten zien dat jonge kinderen vooral meer bewegen wanneer beweging een vanzelfsprekend onderdeel is van de dagelijkse routines en

niet wordt aangeboden als een los moment op de dag. Pedagogisch professionals spelen hierin een belangrijke rol door beweging actief te stimuleren, samen met kinderen te bewegen en spel uit te lokken in plaats van te sturen.

Het blijkt dat kinderen meer en intensiever bewegen wanneer pedagogisch professionals positief voorbeeldgedrag laten zien en bewegingskansen bewust benutten, zoals tijdens overgangen of opruimmomenten. Ook regelmatig buitenspelen, ongeacht het weer, draagt aantoonbaar bij aan een hoger beweegniveau bij jonge kinderen.

Voeding

Naast bewegen, speelt gezonde voeding en drinken een belangrijke rol binnen een gezonde kinderopvang. Kinderen krijgen op vaste momenten gezonde producten aangeboden, zoals fruit en groenten, waarbij water de standaard dorstlesser is. Gezonde voeding voorziet kinderen van de energie en voedingsstoffen die zij nodig hebben voor hun groei en ontwikkeling. Door kinderen al op jonge leeftijd in aanraking te brengen met gezonde voedingskeuzes, ontwikkelen zij spelenderwijs gezonde eetgewoonten. Ook de manier waarop voeding wordt aangeboden is

van belang: pedagogisch professionals vervullen hierin een voorbeeldfunctie en stimuleren gezond eten.

Beleid

Het realiseren van een gezonde kinderopvang vraagt om gericht beleid rondom leefstijl. Dit beleid bevat duidelijke afspraken over bewegen, voeding en de rol van medewerkers. Pedagogisch professionals moeten beschikken over voldoende kennis en vaardigheden om gezond gedrag te stimuleren, bijvoorbeeld door beweegactiviteiten af te stemmen op de ontwikkelingsfase van kinderen of door gezonde keuzes actief te ondersteunen. Scholing en coaching spelen hierbij een belangrijke rol, zodat professionals zich zeker voelen in het uitvoeren van dit beleid.

Daarnaast is een passende fysieke en sociale omgeving essentieel. Dit betekent dat er voldoende ruimte en materialen beschikbaar zijn om te bewegen, zowel binnen als buiten, en dat de inrichting uitnodigt tot actief spel. Ook samenwerking met ouders is van groot belang, zodat gezonde gewoonten op de opvang aansluiten bij de thuissituatie. Door ouders te informeren en te betrekken, kan een consistente boodschap over bewegen en voeding worden uitgedragen.

Leeftijden

De invulling van een gezonde kinderopvang verschilt per leeftijdsgroep. Voor kinderen van 0-4 jaar ligt de nadruk op spelenderwijs bewegen en het aanleren van basisvaardigheden. Zo blijkt uit de praktijk dat bewegend leren bijvoorbeeld een effectieve manier is om beweging te combineren met andere ontwikkelingsdoelen. Door leeractiviteiten te koppelen aan bewegen, zoals tellen tijdens een spel of taal stimuleren via bewegingsopdrachten, blijven kinderen langer betrokken en actief. Voor kinderen van 2 tot 4 jaar sluit deze aanpak goed aan bij hun natuurlijke

Weetjes

- Kinderen van 2 jaar zijn gemiddeld slechts 14 procent van de dag lichamelijk actief
- Langer dan een uur aaneengesloten zitten wordt afgeraden voor jonge kinderen
- Ongeveer 50 procent van kinderen van 1-4 jaar eet onvoldoende fruit
- 41 procent van kinderen van 1-4 jaar eet onvoldoende groente
- Beweggedrag op jonge leeftijd voorspelt beweggedrag op latere leeftijd
- 8 procent van de 2-jarigen heeft overgewicht
- Slechts 55,9 procent van kinderen van 4-12 jaar voldoet aan de beweegrichtlijnen
- Kleuters zitten gemiddeld meer dan zes uur per dag



behoefte aan spel, ontdekken en herhalen. Bij kinderen van 4-13 jaar is er meer aandacht voor gevarieerde beweegvormen en het zelfstandig maken van gezonde keuzes. Door rekening te houden met deze leeftijdsverschillen kan de kinderopvang optimaal bijdragen aan de gezonde ontwikkeling van alle kinderen.

Gezonde kinderopvang vraagt om meer dan losse activiteiten rondom bewegen en voeding. Het vraagt om structurele

inbedding in beleid, dagelijkse routines en organisatie. Door bewegen en gezonde voeding af te stemmen op de ontwikkelingsfase van kinderen en pedagogisch professionals hierin te ondersteunen, kan de kinderopvang een belangrijke bijdrage leveren aan de fysieke, motorische en bredere ontwikkeling van kinderen. Tegelijkertijd laten deze inzichten zien dat samenwerking en duidelijke randvoorwaarden essentieel zijn om gezonde kinderopvang duurzaam vorm te geven in de praktijk.

Bronnen

- *Bewegen in de dagopvang* | Gezonde Kinderopvang
- *Gezonde Kinderopvang: kansen voor bewegen bij gezond opgroeien* – Allesoversport.nl
- *Het Belang van Bewegen in de Kinderopvang* – BeweegBuro
- *Kinderopvang – Kenniscentrum Sport en Bewegen*
- *Lekker Fit! Kinderopvang: bewegen voor kleintjes in de dagelijkse praktijk* – Allesoversport.nl
- *Samenwerkingskansen in sport, primair onderwijs en kinderopvang*
- *Stimuleren van bewegen binnen de kinderopvang: wat zegt de wetenschap?* – Allesoversport.nl
- *Zo geef je Bewegend Leren voor 2- tot 4-jarigen een plek in de kinderopvang* – Allesoversport.nl

Anne Loock is adviseur kinderopvang bij BMK.

Praktijkprogramma's en onderzoeksrapporten

Niet alleen een algemene invulling van gezonde kinderopvang in het beleid is nodig. In praktijkprogramma's zie je hoe je dit praktisch vorm kunt geven. Zo biedt SuperFIT een integrale aanpak die zich richt op het bevorderen van een gezonde leefstijl bij jonge kinderen (2-4 jaar) door meer beweging te stimuleren, zittend gedrag te verminderen en gezonde voeding te bevorderen.

De aanpak gaat ervan uit dat gezond gedrag sterk samenhangt met de omgeving waarin een kind opgroeit. Daarom worden niet alleen kinderen, maar ook de opvanglocatie en de thuissituatie betrokken. Pedagogisch professionals en ouders spelen een actieve rol in het aanpassen van dagelijkse routines. In de praktijk betekent dit dat beweegmomenten bewust worden

ingebouwd in het dagprogramma, dat gezonde voeding zoals groenten, fruit en water structureel wordt aangeboden en dat pedagogisch professionals worden ondersteund om dit consequent toe te passen. Door coaching en aanpassingen in routines worden bewegen en gezond eten een vanzelfsprekend onderdeel van de dagelijkse opvangpraktijk.

Rapport Mulier Instituut

De praktijkgerichte aanpak van SuperFIT sluit aan bij de bevindingen uit het rapport 'Samenwerkingskansen in sport, primair onderwijs en kinderopvang' van het Mulier Instituut. In dit rapport wordt benadrukt dat structurele aandacht voor bewegen alleen effectief is wanneer dit wordt ondersteund door beleid, organisatie en samenwerking met andere sectoren. Het rapport laat zien dat kinderopvangorganisaties te maken

hebben met beperkte tijd, personeelstekorten en een gebrek aan specialistische kennis op het gebied van bewegen. Tegelijkertijd worden kansen benoemd om deze knelpunten te verminderen, bijvoorbeeld door samenwerking met sportprofessionals en het inzetten van gecombineerde functies. Door bewegen niet als extra taak te zien, maar als vast onderdeel van de pedagogische praktijk,

kunnen kinderen vaker en gevarieerder bewegen. Het rapport maakt daarbij onderscheid tussen jongere kinderen (0-4 jaar), waarbij spelenderwijs bewegen centraal staat, en oudere kinderen (4-12 jaar), waarbij meer gestructureerde en uitdagende beweegvormen mogelijk zijn. Deze inzichten sluiten aan bij interventies zoals SuperFIT, waarin beleid, praktijk en samenwerking samenkomen.