

30 Gezondheidsopvoeding in kindercentra

1 Inleiding

Gezondheid en gezondheidsopvoeding van kinderen staan sterk in de belangstelling. Kinderen worden te dik, ze eten te vet, ontbijten slecht en snoepen in plaats van eten. Dit zijn veel gehoorde opmerkingen van consultatiebureaus en artsen. Gezondheidsopvoeding verdient daarom de nodige aandacht, bijvoorbeeld in de kinderopvang en de jeugdzorg. Het doel van gezondheidsopvoeding is niet kinderen allerlei ge- en verboden op te leggen, maar om hen een gezonde levensstijl aan te leren. Dat doe je door zelf het goede voorbeeld te geven, gezond eten en drinken te geven, er goede eetgewoonten op na te houden en de natuurlijke bewegingsdrang van kinderen te stimuleren.

Gezondheid heeft niet alleen met het lichaam te maken, maar ook met de geest. Lichaam en geest beïnvloeden elkaar. Aan een ongezonde leefstijl liggen vaak problemen ten grondslag. Als die niet opgelost worden, is het moeilijk om een gezonde leefstijl aan te leren. Het omgekeerde is ook waar. Als iemand niet lekker in zijn vel zit of vaak ziek is, kunnen gezonde leef- en eetgewoonten helpen om hem er weer bovenop te krijgen. Gezondheidsopvoeding is daarom op het lichaam en de lichamelijke verzorging gericht maar ook op de geest.

We gaan in op de mogelijkheden die er zijn voor gezondheidsopvoeding in kindercentra.

De inhoud van dit thema:

- 2 Doelen en uitgangspunten gezondheidsopvoeding
- 3 Wat is gezonde voeding
- 4 Gezonde leef- en eetgewoonten
- 5 Signaleren van ongezonde voedingsgewoonten

2 Doelen en uitgangspunten gezondheidsopvoeding

De doelen van gezondheidsopvoeding zijn:

- gezond eten en drinken;
- niet teveel en niet te weinig eten;
- voldoende bewegen;
- jezelf goed verzorgen.

Deze taak ligt bij de ouders, maar ook bij de kinderopvang. In het pedagogisch beleidsplan is opgenomen wat de uitgangspunten van het kindercentrum zijn. In het team zijn de uitgangspunten omgezet in de producten die op tafel komen, hoe er met traktaties wordt omgegaan en welke eet- en andere gewoonten erop nagehouden worden. Bij oudergesprekken en in de oudercommissie wordt dit onderwerp besproken.

In de Warenwet en hygiënecode zijn richtlijnen opgenomen voor de bereiding, het opslaan en bewaren van voeding. Het Voedingscentrum is de belangrijkste onafhankelijke organisatie die richtlijnen en adviezen geeft voor gezonde voeding, voedingsgewoonten, hygiëne en het bereiden en bewaren van eten. De Voedsel en Warenautoriteit ziet toe op naleving van de richtlijnen.

Het Voedingscentrum heeft in de 'Schijf van vijf' opgenomen wat je iedere dag aan voeding nodig hebt en waarvan je veel en weinig moet eten. Daarnaast geven de GGD en de consultatiebureaus adviezen over gezonde eet- en leefgewoonten. Als het om individuele kinderen gaat, geven diëtistes voorlichting en advies over voeding en voedingsgewoonten.

3 Wat is gezonde voeding?

Het Voedingscentrum geeft aan dat gezond eten betekent 'met gezond verstand bewuste keuzes maken met gebruikmaking van de vijf regels van de 'Schijf van Vijf':

- eet gevarieerd;
- eet niet te veel en beweeg;
- gebruik minder verzadigd vet;
- eet volop groente, fruit en brood;
- ga veilig met voedsel om.

Gevarieerde voeding is belangrijk evenals het innemen van de juiste hoeveelheden. Iedereen krijgt voldoende voedingsstoffen binnen door een ruime hoeveelheid brood, aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten, groente en fruit te nemen en twee keer per week vis. Dit wordt aangevuld met zuivel en vlees, eieren of vleesvervangers en margarine of bak- en braadproducten. Verder is voldoende vocht belangrijk. Veel mensen eten te veel en verkeerd. Door gezond te eten en voldoende te bewegen zorg je voor een gezond gewicht en verklein je het risico op chronische ziekten als hart- en vaatziekten, diabetes en een aantal vormen van kanker.

Sauzen, snacks, koek, snoep en gebak horen niet bij gezonde voeding. Deze bevatten te veel calorieën en leveren niet veel voedingsstoffen. Ze moeten dus met mate gegeten worden.

4 Gezonde leef- en eetgewoonten

In kindercentra wordt de Schijf van vijf doorgaans als uitgangspunt voor het voedingsbeleid gehanteerd. Maar met alleen gezonde voeding ben je er niet. Het is belangrijk dat kinderen bewust met eten en hun lichaam om leren gaan. Zij moeten hun eigen grenzen leren kennen en gezonde gewoonten als hygiëne leren. Voor een gezond lichaam is veel bewegen erg belangrijk. Kleuters hebben het bijvoorbeeld nodig om 50% van de tijd te bewegen. Ook voor baby's is bewegen al belangrijk. Bewegen is een natuurlijke bezigheid die alle kinderen plezierig vinden. Hij moet niet onderdrukt, maar juist gestimuleerd worden. Kinderen hebben zelfkennis nodig om te weten wat zij nodig hebben en wel en niet willen. Op basis hiervan en met behulp van kennis over gezondheid en gezonde leef- en eetgewoonten kunnen zij goede keuzes maken. Het is belangrijk dat zij plezier houden in gezond eten en een gezonde leefstijl en de nodige discipline opbrengen om zich aan deze goede gewoonten te houden. Dat kun je hen in de kinderopvang leren.

Het is belangrijk dat kinderen leren luisteren naar hun lichaam en de signalen die het afgeeft serieus nemen. Vaak zijn er allerlei regeltjes bij het eten die dat tegenwerken, zoals wachten tot iedereen de boterham gesmeerd heeft, pas drinken nadat de hele boterham opgegeten is, eerst de boterham met vlees of kaas en dan pas zoet, enzovoort. Deze regeltjes houden geen rekening met de verschillen tussen kinderen. Kinderen krijgen zo niet de kans te reageren op wat hun lichaam aangeeft. Honger en dorst zijn signalen waar een kind op een natuurlijke manier een gevolg aan moet kunnen geven. Al te strakke regels maken dat onmogelijk. Dat wil nog niet zeggen dat je op elk signaal van een kind direct in moet gaan. Maar het is wel belangrijk de signalen te onderkennen en er aandacht voor te hebben. Het kan voorkomen dat een kind nog niet kan eten of drinken op het moment dat het aangeeft honger of dorst te hebben. Op dat moment kun je er wel over praten: 'hoe voelt de honger in je buik, wat zou je nu het liefste eten', enzovoort.

Tips voor gezonde leef- en eetgewoonten

- Beperk het aantal regels tijdens de maaltijd. Leer kinderen in plaats daarvan te luisteren naar hun lichaam en te genieten van alle verschillende soorten eten. Maak de maaltijd uitdagend voor hen door te variëren. Praat over wat zij lekker vinden en hoe dat smaakt, waarom zij voor het een kiezen en niet voor het ander en wat gezond eten is.
- Zorg dat het gezellig is aan tafel, dat het eten er verzorgd en lekker uitziet. Ga zorgvuldig met het eten om en eet met de kinderen mee.
- Laat de kinderen niet te lang aan tafel zitten. Laat ze niet altijd op elkaar hoeven wachten vóór ze van tafel mogen en vóór ze mogen gaan eten of drinken.
- Zorg dat baby's zich goed kunnen bewegen. Daardoor leren zij hun lichaam kennen en wordt de stoelgang en de spierontwikkeling bevordert. Te zware baby's kunnen zo overtollig vet kwijt raken. Zet baby's dus niet te vaak in wipstoeltjes. Daar kunnen zij onvoldoende in bewegen: ze moeten kunnen kruipen en omrollen. Leg hen op een wat hardere mat op de grond. Een zacht matras of kussen belemmert hen in hun bewegingsvrijheid.
- Zorg ervoor dat peuters en oudere kinderen voldoende lichaambeweging krijgen. Zet de televisie of de computer niet te vaak aan, maar laat hen in plaats daarvan lekker buiten of in de speelhal fietsen en spelen. Laat hen iedere dag buitenspelen.
- Richt de speelruimten en de buitenruimte avontuurlijk in, zodat er iets te ontdekken valt en zodat kinderen hun grenzen kunnen verkennen. Een grijze stoep met her en der een wipkip nodigt niet echt uit tot onderzoekend spel en afwisselende bewegingen. Zorg voor kruip-door-sluip-door toestellen, hoge en lage muurtjes of speeltoestellen met hoogteverschillen, een zandbak, een tuintje waarin ze kunnen werken, springtouwen, ballen, een doolhof, enzovoort.
- Geef zelf het goede voorbeeld. Als jij er slechte voedingsgewoonten op nahoudt en een moeilijke eter bent, kun je dat overdragen op de kinderen. Zorg er dus voor dat je je professionele houding behoudt en eet hetzelfde als de kinderen. Beweeg zelf ook veel, doe tik- en balspelen met de kinderen, spring met hen, zet een fitnessparcours uit, enzovoort.
- Eet gezond, met groenten en fruit en varieer het eten.
- Verdiep je in spelmogelijkheden en alternatieve traktaties. Geef ouders richtlijnen en adviezen voor gezonde traktaties.
- Besteed in het activiteitenplan voor de groep aandacht aan bewegen en het aanleren van gezonde leef- en eetgewoonten.

Maak van de gezondheidsopvoeding een belangrijk onderwerp van gesprek met je collega's en neem het op in het pedagogisch beleidsplan en je aanpak op de groep.

Traktaties

Traktaties als snoep, gebak, koek en chips zijn niet gezond. Dat wil echter niet zeggen dat traktaties niet mogelijk zijn. Ze zijn in een andere zin wel belangrijk. Als er iets gevierd wordt, hoort dat erbij. Plezier beleven met elkaar en samen lekker eten en drinken verhoogt de kwaliteit van leven op een andere manier. Dat heeft ook een positief effect op de gezondheid. Maar met traktaties kun je wel bewust omgaan en je kunt ook gezonde traktaties kiezen. Het Voedingscentrum heeft een boekje samengesteld met gezonde en leuke traktaties zoals een fruitcactus, appelschildpadden, spiesjes met poffertjes en aardbeien en mueslilolly's. De traktaties bevatten niet te veel calorieën en vet. Je kunt de suggesties van het Voedingscentrum zelf gebruiken en ze aan de ouders geven.

5 Signaleren van ongezonde voedingsgewoonten

Pedagogisch werkers hebben niet de taak om ouders op te voeden met betrekking tot goede leef- en eetgewoonten. De consultatiebureaus zijn bij uitstek de organisaties die met ouders praten over gezonde voeding en leefgewoonten. In de oudercommissie, tijdens ouderbijeenkomsten, bij de intake en in individuele gesprekken komt het onderwerp echter wel vaak ter sprake. Je kunt de ouders op die momenten informeren over het voedingsbeleid en je kunt eventuele vragen van hen beantwoorden. Als een kind problemen krijgt door slechte voedingsgewoonten omdat het te dik wordt of ongezond is, dan signaleer je dit tijdens de oudergesprekken. Je probeert de ouders te motiveren iets aan het probleem te doen door te vertellen hoe jullie met een aantal zaken op het kindercentrum omgaan of door hen op de risico's te wijzen. Eventueel kun je hen doorverwijzen naar het consultatiebureau of de huisarts.

Je kunt kinderen helpen op de signalen van hun lichaam te letten en er bewust mee om te gaan. Praat over de dorst die ze krijgen van inspanningen, de vermoeidheid in hun spieren of over het plezier dat bewegen geeft. Met oudere kinderen kun je over hun slechte eet- en leefgewoonten praten. Je kunt hen voorlichten over wat gezond en niet gezond is en wat de risico's zijn van te dik zijn. Let daarbij wel op dat je niet al te belerend bent. Kinderen moeten in de eerste plaats een plezierige tijd op de opvang hebben. Mochten problemen met kinderen echt uit de hand lopen dan kun je hen, na overleg met de ouders, aanmelden voor een netwerkbijeenkomst of zorgadviesteam. Samen met andere organisaties maak je dan een plan van aanpak.

Tips van het Voedingscentrum

Algemene tips voor kinderen tot vier jaar:

- Probeer kinderen na de eerste verjaardag liever geen zuigfles of tuitbeker meer te geven. Het is beter om ze uit een gewone beker te laten drinken, een kind kan dan beter leren kauwen en praten. Uit een tuitbeker neemt hij ook gemakkelijk tussen het spelen door een slokje. Als hij dat vaak doet, is het niet goed voor zijn tanden.
- Van de melkproducten of borstvoeding hoeft een kind niet meer dan 2 tot 3 bekertjes (300 ml) op een dag te krijgen. Dat is voldoende. Als je meer melkproducten geeft, kan het minder trek krijgen in het eten. En eten is belangrijk voor de voedingsstoffen.
- Kinderen in de groei hebben veel vitamine D nodig. Dat is goed voor de botten en tanden. Tot het kind 4 jaar is, heeft het elke dag 5 microgram extra vitamine D nodig. Daar zijn tabletjes met vitamine D voor.

Voor alle kinderen:

- Ontbijten is belangrijk. Kinderen kunnen zich daarna beter concentreren. Bovendien zitten er belangrijke voedingsstoffen in het ontbijt.
- Let op het aantal keren dat een kind iets eet. Een goede regel is: drie maaltijden per dag en niet vaker dan vier keer iets tussendoor. Dit verkleint het risico op overgewicht en tandbederf.
- Na school en bij pauzes in het programma geven een boterham, een stuk fruit of voedingsbiscuits zoals Sultana's of Liga nieuwe energie zonder veel vet.
- Houd traktaties klein en niet te calorierijk. Trakteren kan het best vlak voor of na de pauze worden gedaan als de kinderen toch al iets eten of drinken. Dan is het minder slecht voor het gebit.
- Zorg voor een goede lunch, zoals boterhammen en fruit.
- Geef kinderen niet te veel frisdrank. Frisdrank levert veel extra calorieën, waardoor kinderen te zwaar kunnen worden.
- Geeft niet te veel light frisdranken met cyclamaat of snoep met polyolen, zoals sorbitol. Kinderen krijgen al snel te veel van deze zoetstoffen.
- Breng variatie aan: laat het kind veel verschillende levensmiddelen proberen. Zo ontwikkelt het z'n smaak. Lust een kind iets niet meteen, probeer het dan later nog eens en nog eens: na een aantal keren eet het kind het meestal wel.