Inhoud

1 Inleiding, programma en contactgegevens . . . 2
2 Risicovol en uitdagend spelen - hoe pak je dat aan . . . 6
3 Presentatie Risicovol en uitdagend spelen . . . 7
4 Presentatie en informatie - Rookvrij opgroeien en derdehands rook . . . 35
5 Folder Wat is derdehands rook - Rookvrije Start . . . 52
6 Hoe word je coach Gezonde Kinderopvang . . . 55
7 Uitnodiging tweedaagse training Een gezonde start . . . 57
8 Presentatie Gezonde Kinderopvang . . . 58

Webinar ‘Bouwt u mee aan een gezonde leefstijl?’

26 oktober 2022 | 19.30 – 21.00 uur

Beste deelnemers/geïnteresseerden,

Hierbij sturen wij u alle informatie van het webinar ‘Bouwt u mee aan een gezonde leefstijl’ van 26 oktober 2022:

- De link waarmee u het webinar (nogmaals) kunt bekijken: https://youtu.be/ssyiNtb5qvQ

- Getoonde presentaties
- Video’s
- Extra informatie
- Antwoorden op de in de chat gestelde vragen

Heeft u nog vragen, neem dan gerust contact met ons op.

Met vriendelijke groeten,
namens de leefstijlprogramma’s van GGD Fryslân,

Mariëlle Bleeker

Programma

19.30 uur	Opening Mariëlle Bleeker, GGD Fryslân
19.35 uur	Risicovol en uitdagend spelen: hoe pak je dat aan? Zeina Bassa, Veiligheid NL
20.00 uur	Rookvrij opgroeien: over de invloed van derdehands rook Jantsje Heeringa en Akke Hofstee, GGD Fryslân
20.25 uur	Pauze
20.30 uur	Hoe word je coach Gezonde Kinderopvang? Monique Hampsink, Huis voor Beweging
20.55 uur	Vragen

Contactgegevens

Meer weten?
Neem contact op met

- nuchterovergewicht@ggdfryslan.nl
- rookvrijegeneratie@ggdfryslan.nl
- gezondeschoolfryslan@ggdfryslan.nl

Risicovol en uitdagend bewegen: hoe pak je dat aan?

a. Zoals beloofd sturen we hierbij het antwoord op de vraag die in de chat gesteld werd tijdens het webinar:

‘*En hoe communiceer je het met de GGD. Die willen alles veilig hebben voor kinderen. Denk maar aan de RIE. En als het kind iets overkomt moet je het risicoformulier invullen.’*

De inspectie van GGD Fryslân vraagt inderdaad om de risico’s in kaart te brengen in het veiligheidsbeleid (kinderopvang) of via een risico-inventarisatie (gastouders). Hierbij is een verschil tussen grote risico’s en kleine risico’s.

Als de inspectie langskomt wordt besproken wat de risico’s zijn, maar ook hoe hiermee om wordt gegaan. Is er toezicht? Wat zijn de regels? Heb je afspraken gemaakt met de kinderen? De inspectie kijkt of dit is vastgelegd, maar ook of dit in de praktijk goed werkt. Hierbij speelt de samenstelling van de groep kinderen natuurlijk ook mee. Zijn de kinderen al wat ouder en houden ze zich goed aan de afspraken? Zijn kinderen heel druk of juist wat rustiger? Heb je als gastouder/pm’er ruimte om buiten toezicht te houden, of moet je binnen blijven om voor een baby te zorgen?

Er is dus ruimte voor risicovol spelen, als er maar goede afspraken zijn die in de praktijk ook goed werken. Bij hun bezoek gaat de inspectie hier graag het gesprek over aan.

b. Presentatie en video Zeina Bassa (Veiligheid NL)
Bijgaand treft u de presentatie aan met daarin opgenomen de video die tijdens het webinar getoond werd.

Risicovol spelen

Zeina Bassa
Consultant VeiligheidNL

Risicovol Spelen...

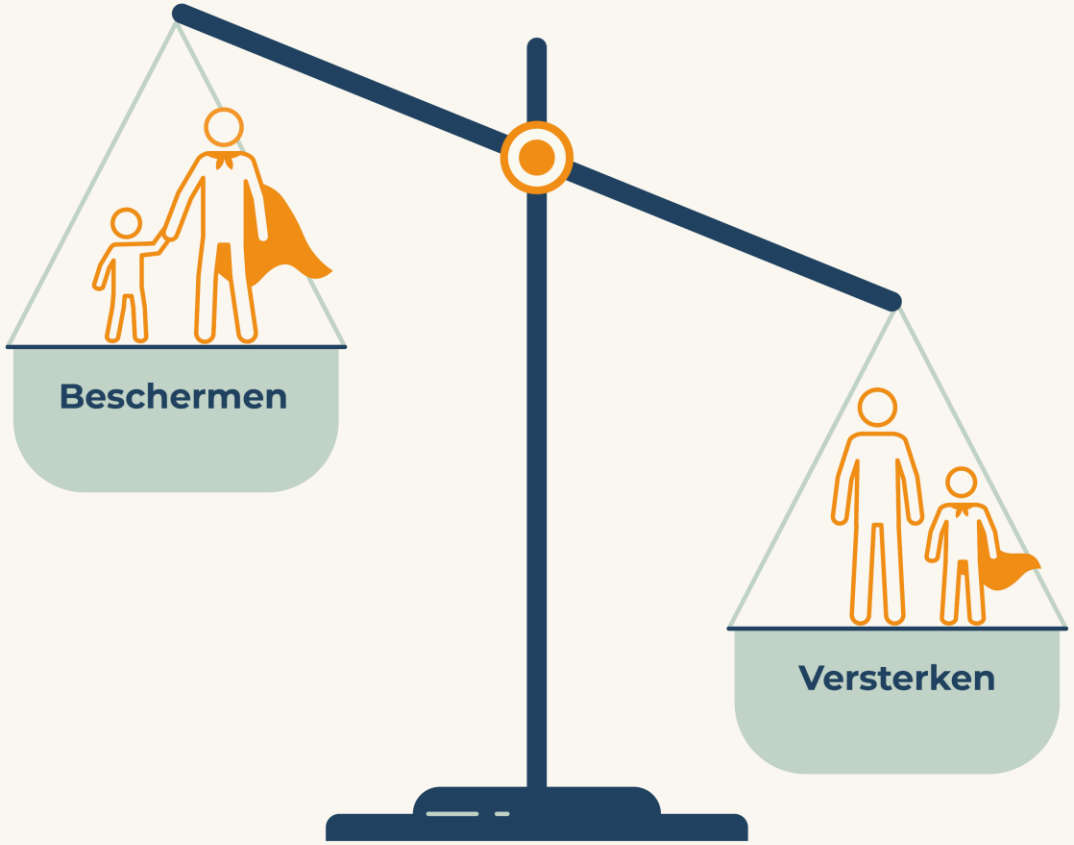
- Hoe kijk jij ernaar?
- Wat is het (niet)?
- Waarom is het goed?
- Hoe ziet het eruit?

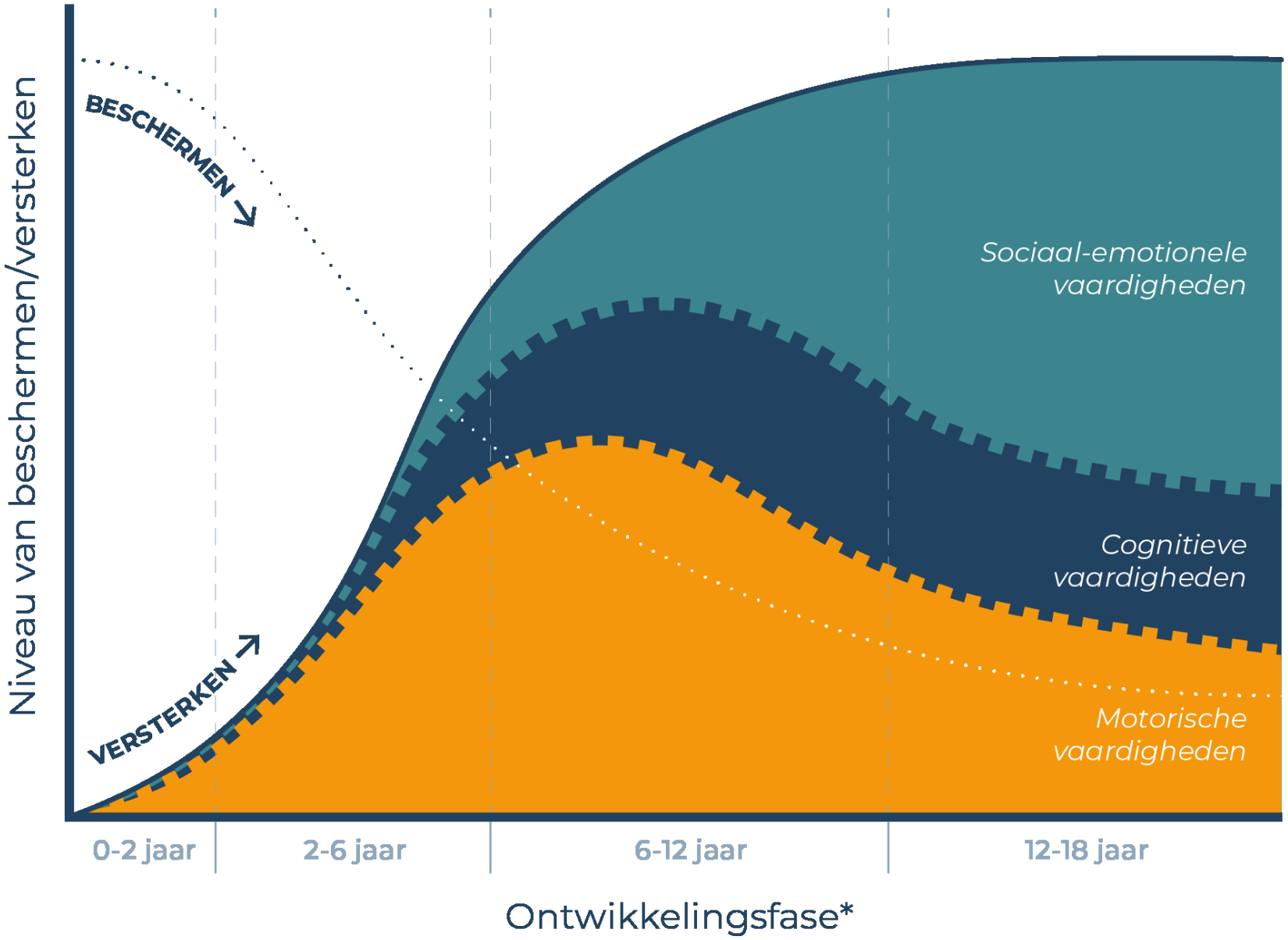
Over VeiligheidNL

VeiligheidNL is hét kenniscentrum voor letselpreventie. Wij zetten ons in om het leven van mensen veilig(er) te maken. Veiligheid is niet vanzelfsprekend. Het is het resultaat van onderzoek, van wetenschap, van interventies, van gedrag. We werken samen met partners en professionals en samen strijden we voor maximale impact.

Want veiligheid is niet per ongeluk.

van beschermen naar versterken





** Elk kind ontwikkelt zich in zijn eigen tempo, de leeftijden in het model zijn slechts een globale indicatie.*

veiligheid.nl
kenniscentrum letselpreventie

Poll vraag

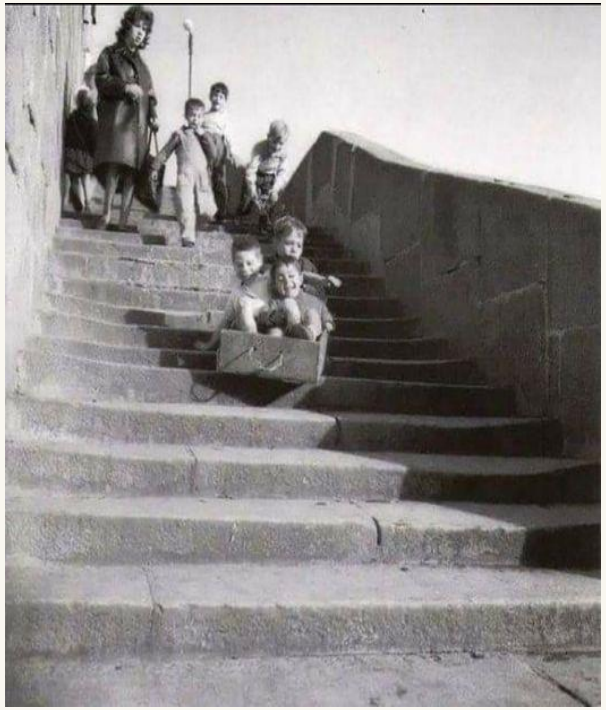
Hoe sta jij tegenover risicovol spelen?

- Het kan niet gek genoeg!
- Ik vind het eng.
- Ik heb geen idee wat het is.
- Ik ben neutraal.

Hoe kijk jij naar risico’s?

Zo veilig als mogelijk OF zo veilig als nodig
Kinderen begeleiden OF kinderen loslaten
Wat vinden volwassenen OF wat vinden kinderen leuk
Veiligheid OF speelwaarde
Risico’s uitsluiten OF risico’s toelaten

Vroeger



Kinderen klaarstomen voor de wereld!

© “She’s Only Two”: Parents and Educators as Gatekeepers of Children’s Opportunities for Nature-Based Risky Play

Het leven begint buiten je comfortzone!

- Risicocompetenties
- Motorische vaardigheden
- Omgevingsbewustzijn
- Sociale vaardigheden
- Effectief leren

Bekijk ook de video:

https://youtube.com/shorts/g0sp5APWZt8?feature=share

Risicovol spelen

- Spannende, uitdagende en avontuurlijke vormen van spelen waarbij er een risico bestaat op een (kleine) fysieke verwonding

- Ontdekkend spelen en de grenzen verkennen.

- Kinderen doen dit van nature en vinden dit leuk.

Gevaar ≠ Risico

Vormen van risicovol spelen – speelkansen

Spelen op hoogte

Spelen met impact

©littleseedsfarmschool

Spelen met snelheid

Trek- en duwspelen

Spelen met gevaarlijke voorwerpen

Loose parts

Spelen uit zicht

Spelen op gevaarlijke plekken

Plaatsvervangend risico

Poster en stickers

Gezonde Kinderopvang

veiligheid.nl
kenniscentrum letselpreventie

Goed gespeeld pleisters

www.veiligheid.nl/goedgespeeld

Tips risicovol spelen aanbieden

- Kijk en luister naar het kind
- Moedig aan en houd afstand
- Waarschuw niet te snel

Word risicoach!
Hier kan je alles leren over Risicovol spelen.
Naar de kennisboom
Risicoach scan
Voer de scan uit en kijk hoe ver je al bent!
Doe de scan
Installeer de Risicoach app voor de beste ervaring
Installeer de app
Inspiratie RVS
Meer informatie
Dashboard
Kennisboom
Mijn account
Lotte
×12
×3
Vormen van RVS
Achtergrond
Kennis & inzicht RVS
Dashboard
Kennisboom
Mijn account
Sluit ×
Kennis & inzicht RVS— Activiteit 2
Vormen van RVS
Risicovol spelen is dus goed voor de ontwikkeling van het kind; zowel op motorisch, als op fysiek en sociaal vlak. Maar houd jij ook wel eens je hart vast wanneer kinderen spelen? Wat ze allemaal niet dúrven!? Spannend voor hen, maar ook voor jou...
BEDENKEN (sta hier even bij stil...):
Wat komt er bij jou op wanneer je denkt aan 'risicovol spelen'?
En wat is RVS volgens jou zeker NIET?
Denk jij bij risicovol spelen meteen aan schrammen, builen en een gebroken arm? Dan focus je vooral op de mogelijke negatieve gevolgen die inderdaad bij risicovol spelen kunnen horen. Kinderen bewegen zich immers op de grens van hun

Tips: kinderen aan het woord

Doen, durven, plezier!

www.veiligheid.nl/risicovolspelen

www.veiligheid.nl/goedgespeeld

www.veiligheid.nl/valok

Loose parts: Loose parts | De Blauwe Ton
https://speelmakers.nl/loosepartsplay

z.bassa@veiligheid.nl

Derdehands rook
Rookvrije Generatie Fryslân

Jantsje Heeringa en Akke Hofstee

Poll

Heeft uw kinderopvang/gastouderlocatie rookbeleid?

a) **Volledig rookvrij**
Zichtbaar door middel van borden, binnen en buitenterrein rookvrij, er is rookbeleid

b) **Deels rookvrij**
Zichtbaar door middel van borden, binnen en buitenterrein is rookvrij, er mag buiten gerookt worden onder werktijd (uit het zicht van de kinderen buiten het terrein)

c) **Niet rookvrij**
Geen zichtbaar rookvrijterrein, geen afspraken over roken, er wordt buiten gerookt onder werktijd

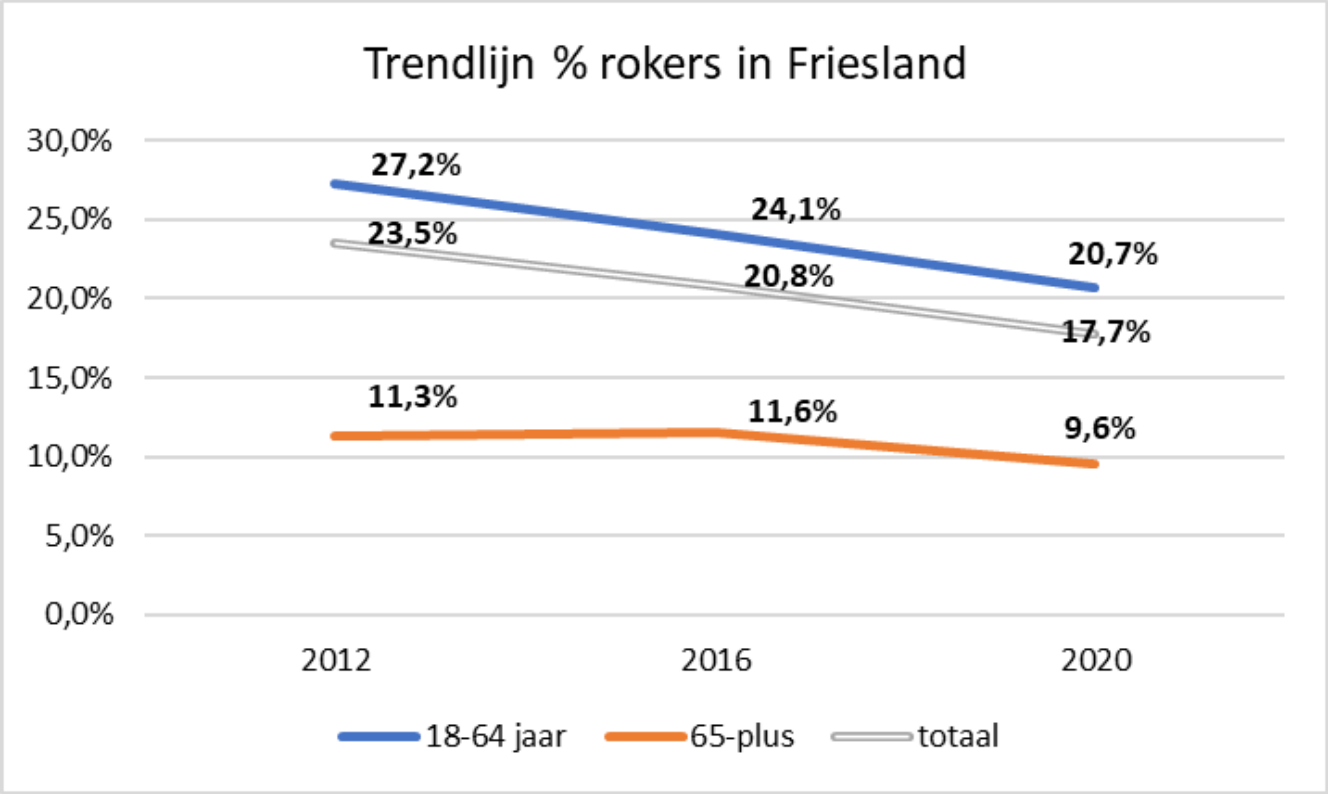
d) **Anders, bijvoorbeeld…**
Niet zichtbaar door middel van borden, maar er wordt niet gerookt door de medewerkers

Belang van rookvrij

Roken is de grootste vermijdbare oorzaak van ziekte en sterfte

- 20.000 mensen overlijden jaarlijks in Nederland aan roken
- Roken veroorzaakt meeste ziektelast en sterfte in Nederland
- Roken verkort het leven met gemiddeld 10-12 jaar
- Twee van de drie huidige volwassen rokers is als kind met roken begonnen

Hoe staan we ervoor in Fryslân?



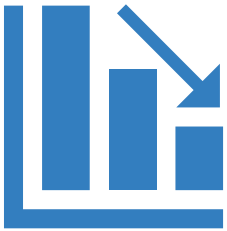
Meeroken in Fryslân

Bij de groep ouders met kinderen in de leeftijd van **0-3 jaar** zien we een **stabiel laag percentage** roken in huis:

- 2018: 2,6%
- 2022: 2,4%

Bij ouders met kinderen in de leeftijd van **4-12 jaar** is het **percentage gedaald**:

- van 5,4% naar 3,8%



SAMEN OP WEG NAAR EEN ROOKVRIJE GENERATIE

Gevolgen van meeroken

Derdehands rook is…

A. De rook die iemand uitademt als die persoon zelf rookt

B. De rook die van een brandende sigaret komt

C. De rook die achterblijft in bijvoorbeeld kleding, vloerbedekking en gordijnen nadat iemand heeft gerookt

Animatie voor zorgprofessionals | afspelen

https://vimeo.com/451156580

Afspelen vanaf 00:16 tot 1:47

Waar komt derdehands rook terecht? | ter info

Documentaire ‘Waar komt derdehands rook terecht?
van PUUR Rookvrij: om op een later tijdstip te bekijken.

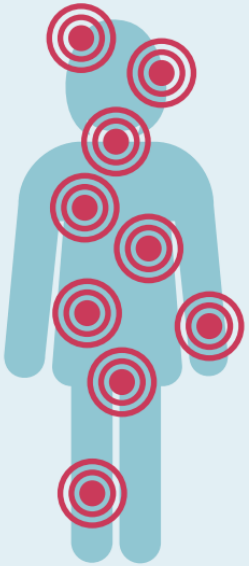
https://www.youtube.com/watch?v=2lypDx5JGpE

SAMEN OP WEG NAAR EEN ROOKVRIJE GENERATIE

Waarom is derdehands rook schadelijk?

Lijkt op sigarettenrook

Derdehands rook bestaat voor een deel uit dezelfde schadelijke stoffen als sigarettenrook.
Die stoffen brengen schade toe aan bijna alle delen van het lichaam, weten we uit onderzoek naar (mee)roken. Mensen die meer blootgesteld worden aan derdehands rook hebben inderdaad vaker longklachten.



Blijft lang hangen

Derdehands rook blijft maanden tot jaren hangen.
De schadelijke stoffen in derdehands rook worden na een tijd zelfs nóg schadelijker omdat ze reageren met andere stoffen in de lucht.

Stapelt op

Elke volgende sigaret zorgt weer voor méér schadelijke stoffen.
Zo stapelen de schadelijke stoffen zich op. In ruimtes waar veel gerookt wordt, zie je daarom soms een geelbruine kleur op meubels en muren.

Wat is uw reactie na deze informatie?

Graag uw antwoord (in een paar woorden) in de chat zetten

Kijk voor meer inspiratie op

www.rookvrijegeneratie.nl/kinderopvang

Contact?

Akke Hofstee en **Jantsje Heeringa**,
programmaleiders Rookvrije Generatie Fryslân

rookvrijegeneratie@ggdfryslan.nl

Extra informatie toegevoegd na webinar

Animatie derdehands rook voor ouders:

https://vimeo.com/386239541

Extra informatie toegevoegd na webinar

Buiten roken, handenwassen en schone kleding aantrekken na het roken, schoonmaken en luchten: het is allemaal niet voldoende om te voorkomen dat derdehands rook zich verspreidt. Stoppen met roken is de beste manier om derdehands rook te voorkomen.

Maar we weten ook dat stoppen met roken moeilijk kan zijn. De grootste kans op succesvol stoppen met roken is met behulp van stoppen-met-rokenondersteuning.

Dit wordt vergoed vanuit de zorgverzekering en eventuele medicatie die daarbij nodig is ook. Stoppen-met-rokenondersteuning in de buurt is te vinden via:

- www.friesepreventieaanpak.nl
- Of stuur een e-mail met naam, woonplaats, telefoonnummer naar: stoppenmetroken@ggdfryslan.nl

Extra informatie toegevoegd na webinar

Een stappenplan nodig voor een rookvrije kinderopvang?
www.boink.info/rookvrije-kinderopvang

Het stappenplan is gratis te downloaden.

Extra informatie toegevoegd na webinar

Wilt u graag een raamsticker of bord van Rookvrije Generatie ontvangen, stuur ons dan een e-mail:

rookvrijegeneratie@ggdfryslan.nl

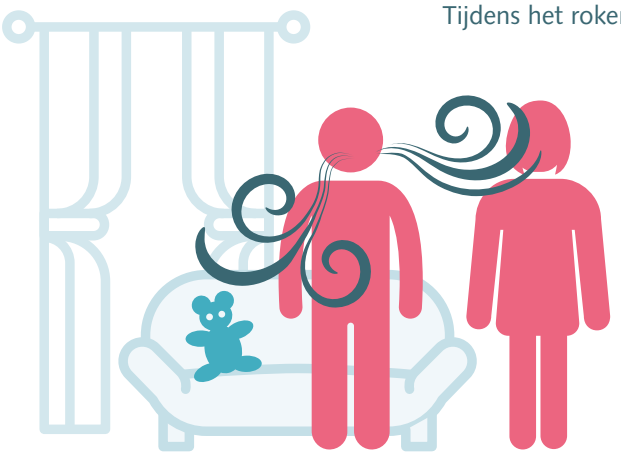
DERDEHANDS ROOK

WAT IS DERDEHANDS ROOK?

Niet-rokers kunnen op twee manieren in aanraking komen met de stoffen uit tabaksrook:

Tweedehands rook

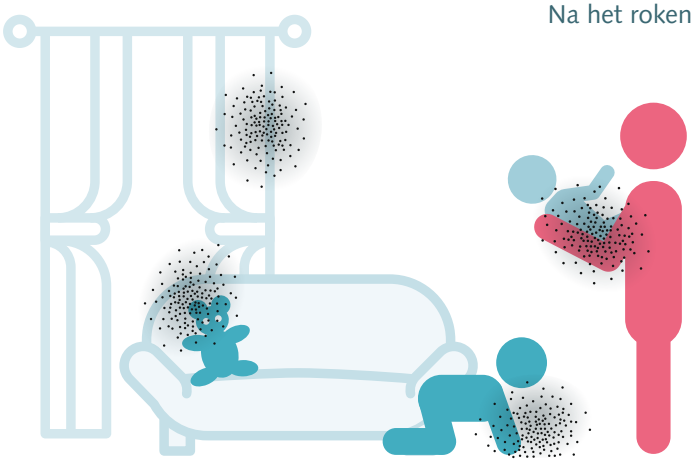
Tijdens het roken



Het inademen van tabaksrook uit de omgeving door niet-rokers noemen we 'tweedehands rook' of 'meeroken'. Bekijk ook onze infographic over meeroken.

Derdehands rook

Na het roken

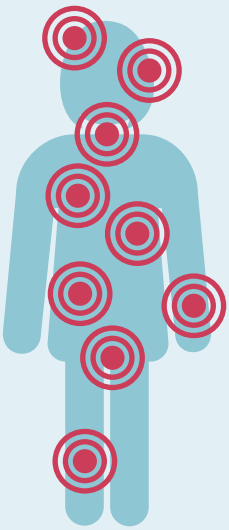


De stoffen uit tabaksrook die achterblijven na roken, noemen we 'derdehands rook'. Deze schadelijke stoffen blijven kleven aan huid, haren en kleding van degene die rookt. Dit ruik je soms aan mensen die net hebben gerookt. De stoffen komen ook terecht op vloeren en speelgoed en trekken in gordijnen en meubels. Dit gebeurt zelfs als iemand buiten rookt, en daarna naar binnen gaat. Derdehands rook kun je **inademen**, **inslikken** of **aanraken**.

WAAROM IS DERDEHANDS ROOK SCHADELIJK?

Lijkt op sigarettenrook

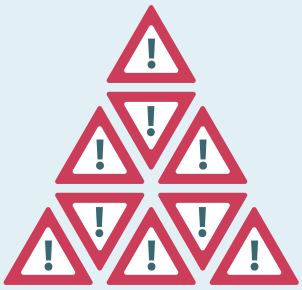
Derdehands rook bestaat voor een deel uit dezelfde schadelijke stoffen als sigarettenrook.
Die stoffen brengen schade toe aan bijna alle delen van het lichaam, weten we uit onderzoek naar (mee)roken. Mensen die meer blootgesteld worden aan derdehands rook hebben inderdaad vaker longklachten.



Blijft lang hangen

Derdehands rook blijft maanden tot jaren hangen.
De schadelijke stoffen in derdehands rook worden na een tijd zelfs nóg schadelijker omdat ze reageren met andere stoffen in de lucht.

Stapelt op



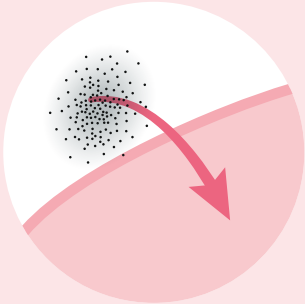
Elke volgende sigaret zorgt weer voor méér schadelijke stoffen.
Zo stapelen de schadelijke stoffen zich op. In ruimtes waar veel gerookt wordt, zie je daarom soms een geelbruine kleur op meubels en muren.

JONGE KINDEREN LOPEN MEER RISICO

Ze raken meer aan

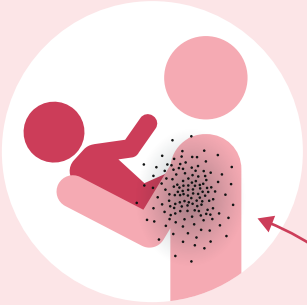
Ze kruipen/lopen dichter bij de grond

Ze hebben een dunnere huid



Ze stoppen dingen in hun mond

Ze ademen sneller en ademen dus meer lucht in



Ze worden vaak opgetild

Ook door mensen die net gerookt hebben

Ook is hun lichaam nog in ontwikkeling, waardoor ze schadelijke stoffen mogelijk moeilijker kunnen verwerken.

STOP MET ROKEN OM DERDEHANDS ROOK TE VOORKOMEN

Stoppen met roken is de beste manier om te voorkomen dat je derdehands rook blijft verspreiden.

E-sigaretten en waterpijpen zijn geen geschikte alternatieven

Zo kan je derdehandsrook verminderen:

Rook niet binnen

Maak plekken waar gerookt wordt schoon en lucht ze

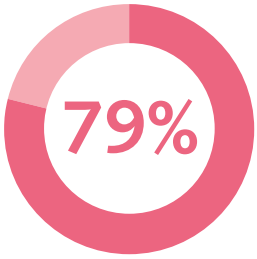
Was je handen en trek andere kleding aan na het (mee)roken

Maar geen van deze manieren voorkomt dat je derdehands rook verspreidt. Zelfs bij uitgebreid schoonmaken blijft 40% van de derdehands rook zitten. Het is zelfs te vinden op schone en beschermde plekken, zoals bij couveuses in het ziekenhuis.

Stoppen met roken is dus het beste.

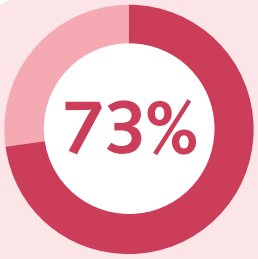
OUDERS VAN KINDEREN TOT 13 JAAR GEVEN AAN

"Ik vind het belangrijk dat mijn kind rookvrij kan opgroeien"



Maar...

"Mijn kind komt wel eens op plekken waar anderen hebben gerookt"



"Mijn kind komt wel eens dicht bij mensen die net hebben gerookt."

Bron: Generatiemonitor 2020, I&O Research, in opdracht van Gezondheidsfondsen voor Rookvrij

WAT KAN JIJ DOEN?

Tips voor professionals

Geef kinderen een rookvrije omgeving

- **Als zorgverlener maak je deel uit van de omgeving van het kind. Het is daarom belangrijk om zelf ook rookvrij te zijn. Wil je hulp om te stoppen met roken? Kijk op ikstopnu.nl.**
- **Maak je werkplek rookvrij. Kijk op rookvrijezorg.com hoe je dit kunt doen.**

Motiveer ouders om te stoppen

- **Vertel ouders waarom buiten roken kinderen niet genoeg beschermt.**
- **Veel ouders willen stoppen met roken, maar vinden dit moeilijk. Verwijs ouders daarom gemakkelijk door naar de effectieve telefonische coaching Rookvrije Ouders. Kijk voor meer informatie op rookvrijeouders.nl.**

"Als je buiten rookt, komen giftige stoffen uit de rook in je haren, huid en kleding. Als je naar binnen gaat, ademt je kind die giftige stoffen ook in."

"Buiten roken beschermt dus niet genoeg. Stoppen met roken is het beste wat je voor je kind kan doen."

Bekijk ook de Animatie derdehands rook voor zorgprofessionals. En laat ouders de Animatie Rookvrije Ouders zien of speel deze af in de wachtkamer.

Bronnen

- Bommelé, J., & van Laar, M. (2017). Notitie derdehands rook. Utrecht: Trimbos-instituut
- Díez-Izquierdo, A. et al. (2018). Update on thirdhand smoke: A comprehensive systematic review. Environmental Research, 167(July), 341–371.
- United States Department of Health and Human Services. (2014). The Health Consequences of Smoking—50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General.
- Matt, G. E., et al. (2021). Remediating Thirdhand Smoke Pollution in Multiunit Housing: Temporary Reductions and the Challenges of Persistent Reservoirs. Nicotine and Tobacco Research, 23(2), 364–372.
- Northrup, T. F. et al. (2021). Thirdhand Smoke Contamination and Infant Nicotine Exposure in a Neonatal Intensive Care Unit: An Observational Study. Nicotine and Tobacco Research, 23(2), 373–382.
- Jacob, P. et al. (2017). Thirdhand smoke: New evidence, challenges, and future directions. Chemical Research in Toxicology, 30(1), 270–294.
- Van der Hoeve, R., Nannes, L., & van Huizen, N. (2021). Generatiemonitor 2020: In hoeverre kunnen kinderen tot 18 jaar opgroeien in een rookvrije omgeving? Amsterdam: I&O Research in opdracht van Gezondheidsfondsen voor Rookvrij.

Dit is een uitgave van het Trimbos-instituut (2022). Artikelnummer: INF118
Deze infographic is gemaakt in opdracht van het Ministerie van VWS.

Auteurs: Gemma Geuke, Nina van den Eeden, Eefje Willemse, Jeroen Bommelé
Vormgeving: Rikkers Infographics

NATIONAAL EXPERTISECENTRUM TABAKSONTMOEDIGING
onderdeel van het Trimbos-instituut

rookvrije start

PUUR VOOR PROFS

Trimbos instituut
Netherlands Institute of Mental Health and Addiction

Hoe word je coach Gezonde Kinderopvang? (Antwoorden op vragen, presentatie, video, uitnodiging)

a. Zoals beloofd sturen we hierbij de antwoorden op de vragen die in het webinar aan bod kwamen:

Praktische vragen

1. *Wanneer is de training?*
   De training die we nu specifiek in Fryslân organiseren is op dinsdag 13 en woensdag 14 december incl overnachting. Mochten deze data u niet schikken, maar wilt u wel heel graag deze train-de-trainerscholing volgen, dan is het ook mogelijk om u aan te melden voor één van de andere train-de-trainers die vanuit de landelijke organisatie worden georganiseerd. Bekijk https://aanmelden.eengezondestart.nl voor de data.

2. *Is de training overdag of avond? En de tijden?*
   De training die wij nu in Fryslân aanbieden duurt twee hele dagen incl. avondprogramma en overnachting. De eerste dag start om 9.00 uur, de twee dag eindigt om 17.00 uur.

3. *Waar is die training?*
   Conferentiecentrum Nieuw Allardsoog, Jarig van der Wielenwei 6 in Bakkeveen (www.nieuw-allardsoog.nl)

4. *Wat zijn de kosten?*
   De training is gratis, maar het vraagt natuurlijk wel een tijdsinvestering. Daarnaast wordt er uiteraard ook van u verwacht dat u actief aan de slag gaat met de opgedane kennis. Wilt u meer weten over de algemene voorwaarden, klik dan hier (https://aanmelden.eengezondestart.nl).

5. *Krijgen we ook een bewijs van deelname?*
   Als u de training heeft gevolgd ontvangt u een persoonlijk certificaat Gezonde Kinderopvang.

Gastouder(bureau)vragen

6. *Hoe zien jullie dit voor jullie voor gastouders? Komt daar een online traning van ofzo of zal dit via de gob gaan?*
   Deelname aan de train-de-train kan als gastouder. Uiteraard wel in overleg met het gastouderbureau. Want als u wordt opgeleid tot coach Gezonde Kinderopvang wordt er wel van u verwacht dat u de andere gastouders van het gastouderbureau daarin meeneemt.

7. *Hoe denken jullie gastouders mee te krijgen op die cursus, als dat hun werkdag is. Is de cursus in de avond?*
   Zoals hierboven al vermeld. Mochten deze data u niet schikken, maar wilt u wel heel graag deze train-de-trainer volgen, dan is het ook mogelijk om aan te melden voor één van de andere train-de-trainers die vanuit de landelijke organisatie worden georganiseerd. Bekijk de website www.aanmelden.eengezondestart.nl voor de data.

8. *Mogen wij de info van de training ook doorspelen naar onze gob waar we mee samen werken of krijgen alle gob's bericht over deze training?*
   Dat mag zeker! We gaan een grote mailing doen, maar stuur de informatie gerust door. Want we weten niet zeker of we op die manier iedereen bereiken.

Overige vragen

9. *Welke grote organisaties doen hier al aan mee in Fryslân?*
   Op de landelijke website www.gezondekinderopvang.nl staan alle locaties die een coach Gezonde Kinderopvang hebben.

b. Uitnodiging training Een gezonde start (13 en 14 december 2022)
In de bijlage sturen wij de uitnodiging voor de tweedaagse training met link om op te geven vóór 21 november 2022.

c. Presentatie Monique Hampsink
Bijgaand sturen we tevens de presentatie die tijdens het webinar getoond is.

d. Video Monique Hampsink
Tijdens de presentatie werd de volgende video afgespeeld:
Ondersteunende video: 'Kinderopvang onder de Perenboom: Een gezonde start in de kinderopvang' - YouTube

e. Ambassadeurs Gezonde Kinderopvang
Tijdens het webinar kwam Claudette (ambassadeur voor de Gezonde Kinderopvang, specifiek voor gastouders) nog even in beeld. De contactgegevens van alle ambassadeurs zijn te vinden op de website: Ambassadeurs Gezonde Kinderopvang | Gezonde Kinderopvang.

f. Advies nodig? Gezonde School-adviseurs GGD Fryslân
Vanuit GGD Fryslân kunnen we met jullie meedenken over gezondheid! Heb je een vraag of wil je advies over een gezondheidsthema of project? Dan kun je terecht bij de Gezonde School-adviseur van GGD Fryslân bij jou in de buurt. Ga hiervoor naar www.gezondeschoolfryslan.nl.

GEZONDE KINDEROPVANG

GRATIS TWEEDAAGSE TRAINING 'EEN GEZONDE START'

VOOR WIE

Jong Leren Eten Fryslân organiseert deze train-de-trainer tweedaagse voor pedagogisch medewerkers of leidinggevenden van kinderopvang en/of bso in Fryslân.

WAT LEER JE

Je leert werken volgens de aanpak Gezonde Kinderopvang, oefent trainings- en communicatievaardigheden en je doet actief kennis op over leefstijl. Je wordt opgeleid tot coach Gezonde Kinderopvang binnen jouw organisatie en leert ook hoe je de scholing kunt doorgeven aan je collega's.

Tijdens de training staan we stil bij onze eigen gezonde leefstijl en die van jouw organisatie. En gaan we verdiepend in op de thema's voeding, bewegen, natuur/groen, gezond & veilig gedrag en veilige omgeving. De training wordt verzorgd door Huis in Beweging in samenwerking met RIVM, Het Voedingscentrum, Jong Leren Eten Fryslân en partners van Gezonde Kinderopvang.

MEER INFORMATIE

Meer informatie over de inhoud van de training, vereiste opleiding en ervaring, algemene voorwaarden voor deelname staan op de website www.gezondekinderopvang.nl/scholing/gezonde-start. Inschrijven kan via https://aanmelden.eengezondestart.nl/train-de-traineregs/ of via de groene knop of QR-code hiernaast.

13 EN 14 DECEMBER 2022
(dinsdag en woensdag)

LOCATIE
Nieuw Allardsoog, Jarig van der Wielenwei 6 in Bakkeveen

GRATIS*
Tweedaagse training inclusief overnachting, eten en drinken

AANMELDEN VÓÓR 21 NOVEMBER 2022

KLIK HIER

of scan de code:

VRAGEN?
secretariaatzuidoost@ggdfryslan.nl
088 22 99 093

* De training wordt volledig door ons bekostigd. Gezien de populariteit van de training willen we iedereen een kans bieden mee te doen. Daarom zal een vergoeding van € 200 worden berekend bij ongeïnformeerd niet opdagen of te laat afmelden.

Gezonde Kinderopvang

GGD FRYSLÂN

Samen maken we gezond gewoon!

Gezonde Kinderopvang

Monique Hampsink
Huis voor Beweging
Train de trainer ‘Een Gezonde Start’
06 22485922

Gezonde Kinderopvang

Programma

- Toelichting op programma Gezonde Kinderopvang
  - Waarom
  - Doelen
  - Hoe werken we daar aan
- Gezonde Kinderopvang in de praktijk
- Vragen?

eerlijk over eten Voedingscentrum
Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport
kenniscentrum sport & bewegen
HUISVOORBEWEGING dáár krijg je energie van!
veiligheid.nl kenniscentrum letselpreventie
Rutgers
Sardes
huid fonds
PHARAS EXPERTISECENTRUM GEZONDHEIDSVERSCHILLEN
TNO innovation for life
NJi Nederlands Jeugdinstituut

Waarom *Gezonde* Kinderopvang

- Kinderen eten te weinig fruit, groente en vis en te veel snoep, koek, snacks en suikerhoudende dranken
- Slechts 56% van de kinderen tussen 4-12 jaar voldoet aan de beweegrichtlijnen
- Kinderen tussen 0-6 jaar kijken gemiddeld 95 minuten per dag naar een scherm
- Bijna drie kwart van de ouders is bang dat hun kind zich zal bezeren tijdens risicovol spelen
- Kinderen slapen minder waardoor er een grotere kans is op overgewicht
- Ruim 13% van de kinderen van 4 -12 jaar heeft overgewicht
  - Onder kinderen met een niet-westerse achtergrond ligt dit nog hoger

Gezonde Kinderopvang

Waarom Gezonde *Kinderopvang*

- Binnen de kinderopvang kun je het verschil maken, blijkt uit onderzoek
- Kinderen hebben het recht zo gezond mogelijk op te groeien
- Jong geleerd is oud gedaan

Gezonde Kinderopvang

- Landelijk programma
- Op initiatief van ministeries van VWS en SZW
- Uitgevoerd vanuit een samenwerking van diverse thema- en kennisinstituten

- In samenwerking met branche-organisaties
  (BK, BMK, NYSA), Boink, PPink, GGD GHOR, NCJ, JOGG, JLE
- Bestaat sinds 2016

Gezonde Kinderopvang

Gezonde Kinderopvang staat voor:

- vanzelfsprekende aandacht voor gezonde leefstijl binnen de kinderopvang
- ondersteuning van de kinderopvang om gezonde leefstijl echt onderdeel te maken van de dagelijkse praktijk en het beleid in de kinderopvang
- kinderen laten opgroeien in een gezonde en veilige omgeving waar medewerkers zelf een gezond voorbeeld zijn

Gezonde Kinderopvang

Opleiden van coaches Gezonde Kinderopvang
13 & 14 December 2022

Gezonde Kinderopvang

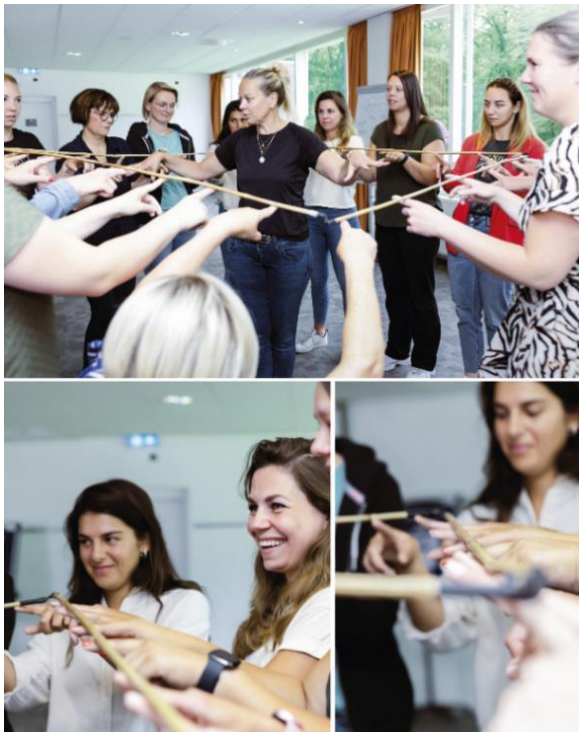
Train-de-trainer
13 & 14 December 2022

Inhoud:

- Kennis over gezonde leefstijl
- Trainings- en coachingsvaardigheden
- Borgen van aandacht voor gezonde leefstijl

Kenmerkend:

- Bewegend leren
- Interactief
- Plezier

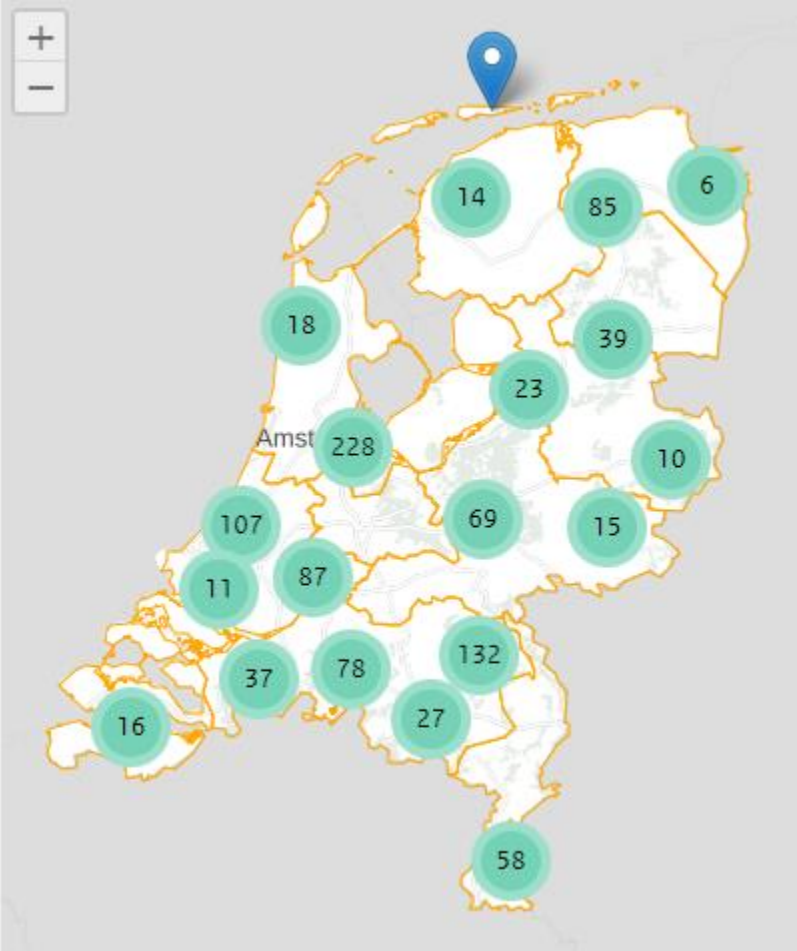


Gezonde Kinderopvang

Een voorbeeld van een training gegeven door een coach Gezonde Kinderopvang in de praktijk

Gezonde Kinderopvang

Aantal coaches Gezonde Kinderopvang



Vanaf 2017:

- 1.347 coaches opgeleid
  - kinderdagopvang
  - bso
  - peuterspeelzaal / VVE
  - Gastouders
- 965 organisaties die werken werken aan Gezonde Kinderopvang

Gezonde Kinderopvang

Vragen of reacties?

Gezonde Kinderopvang

Meer informatie?

Voor vragen over de train-de-trainer:
info@scholingeengezondestart.nl

Meer informatie: www.gezondekinderopvang.nl
Aanmelden train-de-trainer: www.eengezondestart.nl