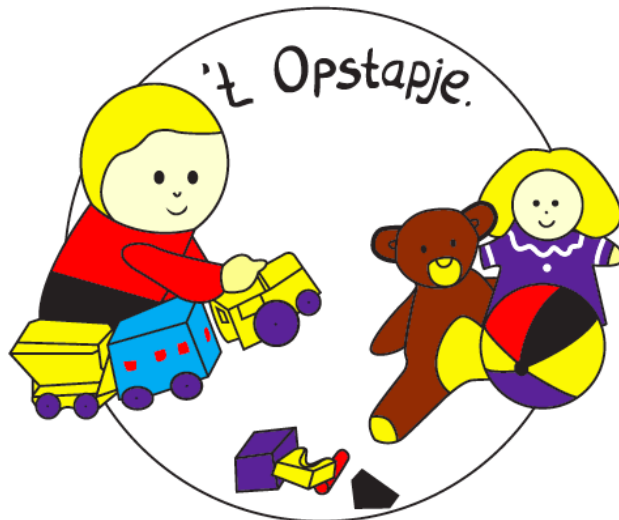


peuterspeelzaal



www.peuterspeelzaal-opstapje.nl

GEZONDE KINDEROPVANG

Inhoud

Inleiding	3
Dagritme	5
Bewegen	7
Voeding	10
Fysieke veiligheid	25
Zonnebrand	27
Media	29
Groen	38
Hygiëne	39
Seksuele ontwikkeling	40
Sociaal emotionele ontwikkeling	43

Inleiding

Bewegen gebeurt natuurlijk niet alleen buiten, maar ook binnen. Dansen of peutergym, Pietengym of hindernisparcours in de gang: het zijn activiteiten die peuters helpen om aan hun dagelijkse portie beweging te komen.

Naast genoeg bewegen zijn ook voldoende slaap en gezond eten en drinken factoren die bijdragen aan de gezondheid. Voor de tijd dat kinderen bij ons zijn, nemen we onze verantwoordelijkheid en zorgen we voor gezonde voeding. Fruit en groente staan standaard op het menu en we leren de kinderen dat water een prima dorstlesser is. Dit (en meer) hebben we vastgelegd in ons voedingsplan. In pedagogisch beleidsplan hebben wij de eet- en drinkmomenten beschreven en staat ook ons (gezond) traktatiebeleid. We beseffen dat kinderen wanneer ze gezond opgroeien, meer kans hebben op een goede gezondheid later in hun leven. Daar dragen we graag aan bij.

Wij als Gezonde Kinderopvangorganisatie kiezen ervoor structureel de gezondheid en gezonde leefstijl van kinderen te bevorderen. Samen met ouders spelen wij een rol bij het aanleren van een gezonde leefstijl bij jonge kinderen. Wij geven het goede voorbeeld aan kinderen en ouders.

Een Gezonde Kinderopvangorganisatie heeft oog voor een gezonde en veilige omgeving. Dat betekent dat de fysieke en sociale omgeving zo is ingericht dat kinderen zich gezond kunnen ontwikkelen en medewerkers gezond kunnen werken. Meer specifiek betekent dit dat zowel de fysieke als de sociale omgeving stimulerend, veilig en uitdagend is voor de kinderen en medewerkers.

Gezondheid en leefstijl kinderen

Het 'gewenste' gedrag moet het 'gewone' gedrag zijn. Wij kiezen het gewenste gedrag.

Wij werken aan een gezond gewicht en kiezen voor:

Voldoende bewegen,

Gezond eten en drinken zoals fruit en water, en

Beperken van ongezond eten en drinken zoals snoeptraktaties en gezoete dranken.

Fysieke omgeving:

Wij moeten op grond van de Wet kinderopvang en het Bouwbesluit voldoen aan allerlei eisen rond hygiëne, veiligheid, binnen- en buitenklimaat, kwaliteit- en

bouwvoorschriften. Ook het pedagogisch kader geeft handvatten voor de inrichting van buiten- en binnenruimtes.

Wij hebben een buitenruimte met veel groen, een zandbak, klimtoestellen en ruimte om te fietsen/steppen. Onze buitenruimte grenst direct aan de duinen, waar wij veel gebruik van maken.

Naast onze binnen ruimte maken wij ook gebruik van de aangrenzende speelzaal. Iedere maandag hebben alle peuters hier gymles van een gymdocent. De andere dagen wordt de speelzaal veelvuldig door ons gebruikt voor uiteenlopende activiteiten.

Wij observeren de peuters via KIIJK tijdens verschillende momenten, zodat wij weten waar een peuter staat maar ook om te zien wat de peuters nodig hebben om optimaal te kunnen ontwikkelen. Ook observeren wij tijdens eet-, drink en beweegmomenten om te zien of onze protocollen nog up to date zijn of bijgesteld moeten worden.

Signalen gaan niet alleen over zorgsituaties rond een individueel kind. Zo schenken wij bij het observeren aandacht aan het thema voeding. Wij zien dat een deel van de kinderen onbekend is met gangbare gezonde etenswaren, dit komt mede door culturele achtergrond van de peuter. Ook zijn er kinderen die weinig plezier beleven aan eten. Wij schenken hier extra aandacht aan. Door te observeren, ontwikkelen wij een beeld van de gezondheid en gezonde leefstijl van het kind en de groep. Voor situaties die extra zorg vereisen hebben wij protocollen conform wet- en regelgeving.

Naast peuterflits die alle ouders iedere maand van ons krijgen gaan wij 1x per maand een brief maken over "de gezonde start". In iedere brief schenken we aandacht aan een ander onderwerp, hierin geven wij ook tips aan de ouders.

Wij gaan bijeenkomsten voor ouders organiseren over "de gezonde start". Wij gaan dit doen op een ochtend of middag met een presentatie, 1 pedagogisch medewerker geeft de presentatie de andere 2 pedagogisch medewerkers vangen de kinderen op.

Dagritme

Een vertrouwd dagritme geeft houvast aan kinderen en pedagogisch medewerkers. Doordat kinderen weten wat er komen gaat, scheppen wij een (emotioneel) veilige omgeving. En een vertrouwd dagritme geeft rust, ondanks dat er meerdere kinderen in een groep zitten. Verder bevat een goed dagritme een diversiteit aan onderdelen die kinderen nodig hebben voor hun fysieke en mentale gezondheid en ontwikkeling: verzorging, ontdekken uitdagen en persoonlijke aandacht. Door tijd en aandacht voor bewegen, voeding en slapen worden fysiologische- en groeiprocessen goed gereguleerd en dat draagt bij aan een gezond gewicht.

Wij zorgen dat alle kinderen iets te doen hebben tijdens de overgang van activiteiten. Dan hoeven ze niet zo lang stil te zitten en te wachten. Bijvoorbeeld een liedje zingen, andere kinderen helpen met jassen of schoenen aandoen of een spelletje ('ik zie, ik zie, wat jij niet ziet').

Wij zetten materialen voor de volgende activiteit alvast klaar zodat de overgang rustig en soepel verloopt.

Wij gebruiken dagritmekaarten. Zo maken wij elke dag de structuur zichtbaar aan pedagogisch medewerkers, ouders en kinderen.

Wij vertellen ouders in de peuterflits en in het beleidsplan hoe ons dagritme eruit ziet en waarom dat is.

Wij blijven reflecteren en evalueren met het team: waarom doen we wat we doen? Is er verandering in het dagritme nodig?

Een goed dagritme heeft de volgende kenmerken:

- Het is duidelijk en overzichtelijk voor kinderen, ouders en pedagogisch medewerkers.
- Het bestaat uit vaste onderdelen, zoals brengen, kring, binnen en buiten spelen, lunch, slapen, ophalen.
- Het is ruim gepland, waardoor kinderen niet worden opgejaagd.
- Er is ruimte voor flexibele aanpassing van het dagritme zodat we rekening kunnen houden met individuele kinderen (bijvoorbeeld kinderen die hun interesse verliezen, verandering van activiteit, verlenging van speeltijd bij grote interesse en bijzondere omstandigheden zoals uitstapjes, verjaardag, feestdagen).

- Dagelijks zijn er verschillende spelactiviteiten: sommige geïnitieerd door pedagogisch medewerkers en sommige door kinderen. Wij zorgen ook voor 'vrij spel' momenten.
- Er is een balans tussen rustige en actieve momenten.
- Er is een balans tussen alleen spelen, spelen in kleine groepjes en spelen met de hele groep.
- Elke ochtend en/of middag spelen de kinderen een deel van de tijd buiten.

Slapen is voor jonge kinderen een belangrijk onderdeel van hun ritme. Het draagt onder andere bij aan een gezond gewicht. Heb aandacht voor het ritme bij slapen en naar bed gaan, bijvoorbeeld met een voorlees-slaapritueel.

Op tijd naar bed:

Hoeveel slaap heeft een peuter nodig:

Als een peuter nog een middagdutje doet moet hij om 19.00/19.30 naar bed

Als een peuter geen middagdutje doet moet hij om 18.30/19.00 naar bed

Een peuter van 2 jaar slaapt 13 uur per etmaal:

's middags slaapt de peuter 1,5 uur

's nachts slaapt de peuter 11,5 uur

Een peuter van 3 jaar slaapt 12,5 uur per etmaal:

's middags slaapt de peuter 1 uur

's nachts slaapt de peuter 11,5 uur

BEWEGEN:

Volgende en spelenderwijs bewegen is belangrijk voor de ontwikkeling van jonge kinderen. Op jonge leeftijd gezond beweeggedrag aanleren is makkelijker dan op latere leeftijd ongezonde gewoontes afleren.

Kinderen bewegen tegenwoordig minder dan vroeger. Zo blijkt uit observationeel onderzoek dat er veel inactiviteit is bij 0-4 jarigen in de Nederlandse kinderopvang (Gubbels et al, 2012). Bovendien lijkt een kwart van de 0-4 jarigen in de winter niet dagelijks buiten te komen (Boere-Boonekamp et al, 2008).

Genoeg en gevarieerd bewegen en het ontmoedigen van langdurig zitten, op jonge leeftijd, draagt juist bij aan de ontwikkeling van motorische, persoonlijke, sociale en emotionele vaardigheden, bot- en spierontwikkeling, hersenontwikkeling en preventie van overgewicht

Zo bevorder je dat jonge kinderen meer bewegen:

Wij geven het goede voorbeeld door veel te bewegen en zelf mee te doen, bij spelletjes, buiten spelen en dansen op muziek. Wij laten zien hoe leuk bewegen is. Door een oprechte en enthousiaste houding zien en voelen kinderen dat wij samen iets leuks gaan doen en dat wij er voor ze zijn.

Variatie van omgeving, wij veranderen regelmatig de hoeken in de klas.

Wij laten de peuters lopen, fietsen met zijwieltjes, rennen, dansen, springen, klimmen, klauteren, kruipen en stoeien. Een peuter beweegt namelijk nog met het hele lichaam.

Wij doen beweegspelletjes. Die hebben ook een sociale functie: contact leggen, samen spelen, ruzie maken en teleurstellingen verwerken. Kijk voor beweegspelletjes op Huisvoorbeweging.nl. Bij de liedjes die wij zingen maken wij ook altijd bewegingen.

Wij spelen veel buiten. In en met de natuur spelen en bewegen bevordert persoonlijke ontwikkeling, de gezondheid, creativiteit en samenspel.

Wij bewegen in de dagelijkse routines. Denk daarbij aan bewegen integreren in liedjes en rijmpjes. Zet daarnaast ook in op langere beweegmomenten.

Wij plannen dagelijks een uurtje bewegen in of verschillende beweegmomenten op een dag en in een week.

Een peuter moet zoveel mogelijk zelf lopen, niet in de buggy en niet getild worden. Veel lopen en bewegen is zeer goed voor de motorische ontwikkeling van uw peuter.

Bij ons in de peuterspeelzaal bewegen de peuters veel.

Buitenspelen

We spelen iedere dag buiten met de peuters.

De ochtend peuters spelen 30 à 45 minuten buiten per dag.

De peuters die de hele dag komen spelen 5 kwartier à 1,5 uur buiten per dag.

Tijdens het buitenspelen wordt en gebruik gemaakt van het klimrek en de glijbaan maar ook van fietsjes, ballen en ander buiten materiaal.

Bewegen

Iedere maandag hebben de peuters in groepjes gymles van een gymdocent.

Naast deze gymles gebruiken wij de speelzaal regelmatig voor beweegonderwijs.

We geven dansles, maar gebruiken bijvoorbeeld de speelzaal ook om een boek interactief voor te lezen. Kleuren leren en sorteren kan je heel goed in de speelzaal doen met ballen of gekleurde wasknijpers. Tijdens deze activiteiten bewegen de peuters veel.

Ook in de klas zetten we regelmatig muziek op om even lekker te dansen.

Wandelen

Als wij ergens naar toe gaan met de peuters doen wij dit altijd wandelend aan het wandelkoord. Bijvoorbeeld op schoolreis, naar de bibliotheek, naar de kerk enz.

Tijdens verschillende projecten gaan wij ook naar buiten, verkeer (we gaan naar het verkeer kijken), wonen (we gaan huizen kijken), herfst (we maken een herfst wandeling), lente (we gaan naar de kinderboerderij), eten en drinken (boodschappen doen op de markt), enz.

Vallen is niet erg:

Een peuter leert van vallen en opstaan. Als een kind valt wil dat niet zeggen dat je niet goed oplet of geen goede ouder/ pedagogisch medewerker bent.

Risico's horen bij het opgroeien. Klimmen, rennen enz. mag zolang het geen groot gevaar oplevert voor de peuter. (dus niet rennen bij de weg, niet hoger klimmen dan dat het kind aan kan). Bij al deze activiteiten hoort ook vallen, daar leert een kind van. Een kind dat geen risico's mag nemen omdat de ouder/ pedagogisch medewerker alleen maar pas op en kijk uit roept zal zich op latere leeftijd extra bezeren doordat het kind niet heeft leren vallen en klimmen.

In onze peuterspeelzaal werken wij met het protocol risicovol spelen.

Bij ieder "gevaar" kijken wij wat is het risico. Een peuter klimt in het klimrek, en gaat in principe niet. Verder dan dat hij kan. De ene peuter klimt helemaal naar boven de andere peuter gaat maar 1 stapje.

Tijdens de gymlessen, wordt er geklommen onder begeleiding, wij zien dat de peuters hier veel van leren. Een peuter die eerst alleen naar boven durft als je hem/haar vast houdt, gaat na een paar keer vaak alleen.

Dit geldt ook in de klas, als een peuter op een stoel met het poppenhuis staat te spelen, wat is dan het risico? Wij vinden het risico niet groot en staan dit dan toe.

Per gebeurtenis bekijken wij wat de risico's zijn en of dit aanvaardbaar is.

Voeding:

1 op de 10 peuters van 2 tot 4 jaar heeft overgewicht.

Een kind met overgewicht heeft een laag zelfbeeld en kan niet mee komen met leeftijdsgenootjes met sport en spel.

Het aantal mensen met overgewicht in Nederland stijgt, ook onder jonge kinderen. Een gezond ontbijt heeft een positieve invloed op het gewicht van je peuter. Als je kindje zijn ontbijt overslaat, heeft hij een grotere kans om overgewicht te krijgen. Ontbijten brengt namelijk de spijsvertering op gang. Begint je peuter zijn dag met een gezond ontbijt, dan wordt hij dus minder snel te dik.

Het consultatiebureau valt u niet aan als uw peuter te zwaar is. Het consultatiebureau wil juist aangeven dat het een ongezonde situatie is voor uw peuter en dat uw peuter risico loopt in de toekomst.

Voeding

Door te ontbijten krijgt je peuter belangrijke voedingsstoffen binnen zoals koolhydraten, eiwitten, mineralen en vitaminen. Die geven hem/haar de benodigde energie voor de start van zijn dag. Na een volwaardig en gezond ontbijt is de kans klein dat je kind later op de ochtend honger krijgt en gaat zeuren om ongezond eten zoals snoep en koek.

Het is belangrijk dat je peuter voldoende eet voordat hij naar de peuterspeelzaal gaat. Gebeurt dit niet, dan kan hij onrustig worden, zich niet fijn voelen of zelfs vervelend gedrag vertonen. Met een stevig ontbijt achter de kiezen heeft je peuter genoeg energie om lekker te spelen en op onderzoek uit te gaan.

De Schijf van Vijf in een notendop



Volop uit de Schijf van Vijf



Veel groente en fruit



Vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkoren pasta en couscous en zilvervriesrijst



Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten



Genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas



Een handje ongezouten noten



Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten



Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie

Buiten de Schijf van Vijf: niet te veel en niet te vaak

- Kleine porties
- Niet te veel zout, suiker en verzadigd vet



www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf

Vanaf 1 jaar eet een kind met de pot mee

Vanaf 1 jaar drinkt een kind niet meer uit een fles maar leert uit een beker te drinken.

Een peuter heeft geen extra's nodig, uit 3 maaltijden per dag haalt een peuter voldoende energie om te spelen en te leren. Snoep, koek, snacks en frisdrank heeft een peuter niet nodig. Wilt u toch een tussendoortje geven lees dan onderstaand stukje:

Tussendoor

- Kinderen die op vaste momenten wat tussendoor krijgen, leren zo om niet de hele dag door te eten en te drinken. Puur water kunnen ze de hele dag door drinken.
- Laat kinderen elke dag voldoende volkorenbrood, groente en fruit eten. Tussendoortjes als fruit (zoals appel, peer, kiwi, meloen, aardbei, gehalveerde druif en mandarijn) en snackgroenten (zoals wortel, schijfjes komkommer, reepjes paprika en gehalveerde snoeptomaatjes) dragen daar ook aan bij.
- Door een moestuintje aan te leggen leren kinderen hoe groenten en kruiden groeien. Laat kinderen vooral zelf meehelpen.
- Snoep, snacks, koekjes en gebak zijn extra's, die kinderen onder de vier jaar niet nodig hebben. Met de aanbevolen hoeveelheden uit de Schijf van Vijf krijgen ze voldoende binnen.
- Geef je toch een keer eens iets extra, bijvoorbeeld tijdens de vakantie of op een speciale dag, maak dit dan niet te groot. Denk aan een stukje rijstwafel, volkoren crackertje, mini-krentenbol, volkoren soepstengel, plakje (volkoren) ontbijtkoekvolkorenbiscuitje, kleine eierkoek of een handje popcorn zonder suiker of zout. Speciale dreumeskoekjes zijn vaak niet beter dan andere koekjes.
- Wilt u van een product checken of het een verstandig extraatje is, voer het dan in bij 'Staat het in de Schijf'. De uitslag 'Schijf van Vijf' is de beste keuze. Voor af en toe kan een 'dagkeuze', maar vermijd voor de kleintjes de 'weekkeuzes'. U kunt deze check ook doen via de app 'Ik Kies Gezond' van het Voedingscentrum (download via de appstores).

Wat heeft een peuter op een dag nodig, wat is gezonde voeding?

Een kind in de groei heeft gezonde voeding nodig. Wat is slim om te geven aan je kind? Hoeveel heeft hij nodig en wat kun je beter niet geven?

Groente, fruit, volkoren brood en pasta, zilvervliesrijst, vis, peulvruchten, eieren: de Schijf van Vijf staat vol met gezonde producten die je kind helpen om goed te groeien. Als je kind gevarieerd eet volgens de Schijf van Vijf, weet je zeker dat hij goede voedingsstoffen binnenkrijgt, zoals eiwitten, koolhydraten, vetten, vitamines en mineralen.

Dreumesen en peuters hebben net iets meer nodig van bepaalde voedingsstoffen. De volgende adviezen zorgen ervoor dat je kind genoeg vitamine D, ijzer en omega-3-vetzuren binnenkrijgt:

- Geef je kind tot hij 4 jaar is elke dag 10 microgram extra vitamine D. Dat is belangrijk voor sterke botten en tanden. Te weinig vitamine D kan rachitis (Engelse ziekte) veroorzaken. Tabletjes zijn te krijgen bij de apotheek of de drogist.
- Smeren is het toverwoord! Kleine kinderen krijgen voldoende goede vetten binnen als je elke dag de boterhammen besmeert met margarine. Ook goed is om ze 1 keer per week vis te geven, het liefst vette vis zoals zalm. Daarin zitten vele omega-3-vetzuren, ook wel visvetzuren genoemd.
- Zorg dat er genoeg vlees of vleesvervangers op tafel staan. Hierin zit namelijk ijzer. Eet je kind weinig of geen vlees of vleesvervangers? Dan is het goed om erop te letten dat hij genoeg ijzer uit plantaardige producten binnenkrijgt, zoals volkorenproducten en groente. Een tip: Het lichaam neemt ijzer uit plantaardige producten beter op als je het eet in combinatie met een bron van vitamine C. Geef bijvoorbeeld fruit op of bij de boterham.

Wat kun je beter niet geven?

Je dreumes of peuter mag vrijwel alles eten wat jij ook eet, maar er zijn een paar producten die je beter nog niet kunt geven:

- Rauwe vis en rauw vlees, of producten met rauwe melk of ei. Daar kunnen schadelijke bacteriën inzitten, waar jonge kinderen gevoeliger voor zijn.
- Producten met veel zout, zoals vleeswaren, kant-en-klare sauzen en snacks. De nieren van kinderen tot 4 jaar kunnen dat nog niet goed verwerken. Teveel kan snel schadelijk zijn voor hen. Hoe zorg je dat je kind minder zout binnenkrijgt? Voeg zelf geen zout toe aan je eten, en kies in de winkel voor producten met weinig zout. In een potje groenten zit bijvoorbeeld vaak zout, in diepvriesgroente en verse groente niet.
- Gewone kaas bevat relatief veel verzadigd vet en zout. Je kunt beter kiezen voor een soort met weinig of minder zout, zoals mozzarella, zuivelspread of hüttenkäse. Gewone kaas (mager en vet) en smeerkaas bevatten vaak wel 2 keer meer zout.

Hoeveel heeft mijn kind nodig?

Wil je weten wat een kind gemiddeld genomen allemaal kan eten? Houd als leidraad de onderstaande hoeveelheden aan. De hoeveelheden zijn hetzelfde voor kinderen van 1 tot 4 jaar. Het laagste getal past meer bij 1 jaar en het hoogste bij 3 jaar. Maar tussen de 1 en 3 jaar kunnen kinderen nogal verschillen in hoe hard ze groeien en hoeveel eetlust ze op een dag hebben. Bij de hoeveelheden gaat het dus echt om een gemiddelde.

50-100 gram groente

1,5 portie fruit

2-3 volkoren boterhammen

1-2 opscheplepels volkoren graanproducten of 1-2 aardappelen

50 gram vis/1/2 opscheplepel peulvruchten/ 50 gram vlees

15 gram notenpasta zonder toegevoegd suiker of zout

2 porties zuivel

30 gram smeer- en bereidingsvetten

1-2 eieren per week

1 liter vocht

Kan ik elke dag rijst, rijstebloem en rijstwafels aan mijn kind geven?

Zilvervliesrijst en rijstwafels passen in een gezond, gevarieerd eetpatroon.

Uit voorzorg adviseren we wel om niet elke dag rijst of rijstproducten te geven aan kinderen. Dat komt omdat er relatief veel arseen in rijstproducten kan zitten. Het kan mogelijk schadelijk zijn voor de gezondheid als je er langdurig te veel van binnenkrijgt.

Het advies geldt vooral voor baby's en peuters, maar oudere kinderen en volwassenen kunnen ook te veel binnenkrijgen, als ze vaak en veel rijst en rijstproducten eten. Denk bijvoorbeeld aan rijstwafels, rijstcrackers, rijstdrank en rijstepap.

Zo leert u kinderen water drinken:

- Maak water drinken bijzonder. Schenk water in een mooie (gekleurde) beker. Steek een rietje of parasolletje in de beker. Maak het vrolijk door een schijfje sinaasappel of komkommer;
- Geef zelf het gezonde voorbeeld. Drink zelf water en laat merken dat u het lekker vindt;
- Geef bijvoorbeeld eens een kopje (afgekoelde) lichte thee met een smaakje. Meng wat koud water erdoor om de thee wat koeler en minder sterk te maken. U kunt de thee ook helemaal laten afkoelen en als ijsthee serveren. Lekker op warme dagen;
- Neem de tijd. Het kan even duren voor een kind gewend is aan water drinken. Blijf proberen tot het voor elk kind normaal is;
- Zijn kinderen nog gewend iets zoets te drinken? Verdun het sapje of de siroop geleidelijk met steeds meer water om het af te leren.

Voorbeelden van een gezond ontbijt:

Een goed ontbijt bestaat uit vezelrijke graanproducten zoals volkorenboterhammen. Margarine op elke boterham is aan te raden, dit bevat goede vetten voor je kindje. Bij gezond beleg kun je denken aan:

- Kaas (20+ of 30+)
- Hüttenkäse

- Zuivelspread
- Ei
- Vegetarische smeerworst
- Kipfilet
- Notenpasta en pindakaas, met 100 procent pinda's of noten en zonder toegevoegde suikers
- Groente of fruit, bijvoorbeeld schijfjes aardbei, geprakte avocado of fijngesneden tomaat

Pap of muesli

Sommige kinderen eten in plaats van brood liever pap of muesli met yoghurt of melk. Geef dan magere of halfvolle melkproducten en volkoren muesli. Het ontbijt is compleet met wat stukjes fruit en een glas water of thee.

Eet je kind 's ochtends geen brood, dan is het belangrijk dat hij dat bij de lunch wel krijgt. In boterhammen zitten koolhydraten, vezels, jodium, vitamine B en ijzer. Dit zijn allemaal voedingsstoffen die je kleine actieveling nodig heeft.

Voorbeeld van een gezonde lunch:

Een goede lunch bestaat uit 2 volkorenboterhammen. Margarine op elke boterham is aan te raden, dit bevat goede vetten voor je kindje. Lekker bij de lunch is rauwkost, vers fruit, Bij gezond beleg kun je denken aan:

- Kaas (20+ of 30+)
- Hüttenkäse
- Zuivelspread
- Ei
- Vegetarische smeerworst
- Kipfilet
- Notenpasta en pindakaas, met 100 procent pinda's of noten en zonder toegevoegde suikers
- Groente of fruit, bijvoorbeeld schijfjes aardbei, geprakte avocado of fijngesneden tomaat

Voorbeeld van een gezond diner:

Een goede warme maaltijd vult de maag met gezonde producten. Je dreumes of peuter eet lekker met jou mee. Hetzelfde dus, alleen wel wat minder natuurlijk.

Na de maaltijd kun je een toetje geven. Wat zijn goede toetjes voor je dreumes of peuter?

Hoe eten jij en je kind een gezonde avondmaaltijd?

Avondeten

Eet je een avondmaaltijd volgens de Schijf van Vijf, dan varieer je volop. Met groente, maar ook met aardappelen, peulvruchten en volkorenproducten, zoals volkorenpasta en zilvervliesrijst. Ook wissel je af tussen verschillende soorten vis, peulvruchten, vlees en ei.

Op het bord van je dreumes of peuter ligt elke dag ongeveer:

- 1 tot 2 opscheplepels groente (50 tot 100 gram)
- 1 tot 2 opscheplepels aardappelen, couscous, bulgur, volkorenpasta of zilvervliesrijst (50 tot 120 gram)
- 50 gram vlees, vis, peulvruchten of vegetarisch product, inclusief vleeswaren op brood

Gebruik 1 eetlepel van het goede onverzadigde vet, zoals bak- en braadvet uit een knijpfles, olie of een klontje zachte margarine uit een kuipje.

Hoeveel kan ik opscheppen?

Vergeleken met jouw bord ligt er behoorlijk wat minder op het bord van jouw kind. Kijk maar eens naar de gemiddelde porties hierboven.

Let op: het bord hoeft niet leeg!

Toetjes

Misschien geef jij je kind elke dag een toetje, of misschien maar af en toe. Als je een nagerecht geeft, dan zijn deze tips voor gezonde en lekkere kindertoetjes vast iets voor jou.

Het fruittoetje, een super kindertoetje

Een fruittoetje is een perfect middel als je meer fruit aan je kind wilt geven. Zo draagt het toetje bij om de aanbevolen hoeveelheden aan fruit te halen. Het advies is 1,5 stuks fruit voor kinderen tot 9 jaar. Daar vallen ook dreumesen en peuters onder.

Maak het extra leuk door je kind mee te laten helpen met het maken van spiesjes van verschillende soorten fruit. Of maak de mandarijn of sinaasappel specialer door er een poppetje van te maken.

Yoghurttoetjes voor je kind

Een perfect kindertoetje: fruit combineren met wat halfvolle of magere yoghurt of magere kwark. Dat is gezond en lekker. Zo helpt het toetje ook mee om elke dag genoeg melkproducten binnen te krijgen. Een klein schaaltje (50 tot 100 milliliter) en wat fruit is genoeg voor je kind.

Bijvoorbeeld:

- Magere yoghurt met een halve appel in stukjes
- Halfvolle yoghurt met een half banaantje in plakjes
- Magere kwark met een mandarijn in partjes

Vla en vruchtenyoghurt staat niet in de Schijf van Vijf, omdat er vaak veel suikers in zitten

Kindertoetjes uit de supermarkt

Je kent ze wel: die speciale kindertoetjes uit de supermarkt. Het zijn kleurige kleine kuipjes met bijvoorbeeld tekenfilmfiguren of dieren erop. Af en toe kunnen ze wel, maar er kan ook veel suiker, calorieën en/of vet inzitten. De verschillen tussen de toetjes kunnen groot zijn. Onze tip: als je ze koopt, maak dan een bewuste keuze.

Waar kun je op letten als je een kindertoetje koopt?

- De portiegrootte: kies voor een klein toetje van 50 tot 100 milliliter. Vooral voor jonge kinderen is een toetje van 50 milliliter al genoeg.
- Het aantal calorieën: een toetje met meer dan 100 calorieën per portie is te groot voor kleine kinderen. Houd het liever klein.
- Hoeveelheid suiker: kies een toetje zonder snoepjes en waar het minste suiker in zit. Hiervoor kijk je op het etiket onder koolhydraten, bij 'waarvan suikers'.

Kind belonen met een toetje?

Het is beter om een toetje niet te gebruiken als beloning. Zeg liever niet "als je nu al je groente opeet, dan krijg je zo een toetje". Als je beloont met eten, dan zal je kind later zichzelf misschien ook gaan belonen met eten. En dat kan leiden tot een verstoorde relatie met eten en bijvoorbeeld overgewicht.

Bovendien kan je kind gaan denken dat het normaal is dat groente niet lekker is, als hij voor het eten van groente beloond wordt met ander lekkerder eten. Je mag natuurlijk je kind wel een compliment geven als hij zijn groente heeft gegeten. Maar maak er niet een te grote prestatie van: groente eten is normaal.

En ook al eet hij niet al zijn groenten op, geef gewoon een toetje. Want ook straffen met 'geen toetje' heeft als boodschap dat groente eten een beloning nodig heeft.

Voorbeeld van een dagmenu van een peuter:

Menu 1

Ontbijt	1 volkoren boterham met margarine uit een kuipje en appelstroop Een bekertje halfvolle melk (150 ml)
Tussendoor	Een geschilde appel in partjes Een bekertje lauwe thee zonder suiker of een bekertje water
Lunch	2 volkoren boterhammen met margarine uit een kuipje; met pindakaas zonder suiker en zout en 1 met zuivelspread Een bekertje halfvolle melk (150 ml)
Tussendoor	Een schaalpje druiven Een bekertje thee zonder suiker
Warme maaltijd	Een half varkensfiletlapje (50 gram) gebakken in olijfolie of bakboter, 1-2 opscheplepels doperwten en 1-2 opscheplepels zilvervliesrijst met 1 eetlepel kerriesaus Een bekertje water

Menu 2

Ontbijt	1 volkoren boterham met margarine uit een kuipje en plakjes banaan Een bekertje halfvolle melk (150 ml)
Tussendoor	Een bekertje lauwe thee zonder suiker of een bekertje water
Lunch	2 volkoren boterhammen met margarine uit een kuipje; 1 met een omelet van 1 ei en 1 met stukjes aardbei Een bekertje water
Tussendoor	Een paar door midden gesneden kerstomaatjes Een bekertje thee of water
Warme maaltijd	1-2 opscheplepels (volkoren) spaghetti (50-100 gram) met bolognaisesaus en een paar plakjes komkommer en kerstomaatjes (50 gram) Een schaalte magere yoghurt (150 ml) met blokjes peer Een bekertje water

Menu 3 (Vega)

Ontbijt	1 volkoren boterham met margarine uit een kuipje en notenpasta zonder suiker en zout Een bekertje halfvolle melk (150 ml)
Tussendoor	Een geschilde peer in blokjes Een bekertje thee zonder suiker of een bekertje water
Lunch	Een tosti van 2 volkoren boterhammen met margarine uit een kuipje, zuivelspread en een halve tomaat in plakjes ertussen Een bekertje water
Tussendoor	Een schaalje magere yoghurt (150 ml) met een halve sinaasappel in blokjes
Warme maaltijd	Woksotel met vegetarische mix (gebakken in olijfolie) en 1-2 opscheplepels aardappelpartjes (50-100 gram) Een bekertje water

Menu 4

Ontbijt	Een stukje (Turks) brood (35 gram) met plantaardige margarine uit een kuipje en wat notenpasta zonder suiker en zout Een bekertje halfvolle melk (150 ml)
Tussendoor	Een bekertje thee zonder suiker of een bekertje water
Lunch	2 stukjes (Turks) brood (70 gram) met plantaardige margarine uit een kuipje en plakjes komkommer en tomaat en een stuk brood met plantaardige margarine uit een kuipje en hummus zonder zout Partjes sinaasappel Een bekertje aryan (150 ml) zonder zout
Tussendoor	3 gedroogde abrikozen Een bekertje thee zonder suiker
Warme maaltijd	Stukje gebakken vis (50 gram) gebakken in olijfolie of bakboter met 1-2 opscheplepels (volkoren) couscous of bulgur (50-100 gram) met 1-2 opscheplepels prei Een bekertje water

Eettips

Stribbelt je peuter vaak tegen? Vliegen de boterhammen om je oren of moet je de bloemkool van het behang schrapen?

- Buitenlucht maakt hongerig!
- Probeer altijd samen te eten. Zien eten, doet eten.
- Daarnaast is het ook heel gezellig een vast moment van samenzijn te creëren.
- Maak het gezellig. Dek de tafel op een leuke manier, bijvoorbeeld met een kleurrijk tafelkleed of geef je peuter een mooie eigen placemat.
- Neem de tijd. Probeer niet te haasten. Zet voor een rustig ontbijt desnoods de wekker wat vroeger, zodat je kind genoeg tijd heeft om wakker te worden en wat langer aan tafel kan zitten.
- Eet gevarieerd. Bied de ene dag bij het ontbijt een boterham aan en de andere dag haverhout of muesli met yoghurt of melk.

- Betrek je peuter erbij. Laat hem/haar kiezen wat voor beleg hij op zijn brood wil (maar bied niet té veel keuzes aan, twee is zat!). *Wil je vandaag smeerworst of pindakaas?*
- Smeren. Laat je peuter zelf zijn boterham smeren met een kinder mes, snijdt het daarna in stukjes en eet met een vork (dit is meteen goed voor de motoriek) en wat je zelf maakt is lekkerder.
- Blijf relaxed. Probeer niet te veel te focussen op wat je peuter wel en niet binnenkrijgt, maar voer tijdens het eten een gesprek. Bespreek bijvoorbeeld wat jullie gaan doen vandaag. Kinderen zijn vaak geneigd te eten als er juist niet zoveel druk op ligt en er niet de hele tijd naar hen gekeken wordt.
- Geef het goede voorbeeld. Eet zelf ook gezond. Prop niet haastig een boterham in je mond maar ga rustig aan tafel zitten. En vertel een leuk verhaaltje tussen de happen door.
- Betrek je peuter eens bij de bereiding van de maaltijd. Zijn betrokkenheid wordt hierdoor vergroot.
- Laat je peuter eens helpen met de tafel dekken.
- Je kunt je peuter laten kiezen tussen twee gezonde menu's.
- Geef zelf het goede voorbeeld je bord leeg te eten.
- Als je peuter het zelf wil proberen, laat het toe. Natuurlijk wordt het de eerste tijd een kliederboel, maar hij moet het immers ooit leren. Houd gewoon een nat doekje dicht bij de hand.
- Blijf geduldig en vriendelijk.
- Zorg tijdens de maaltijd voor zo min mogelijk afleiding.
- Houd niet te star vast aan het denken dat hij zijn bord helemaal leeg moet eten. Een paar hapjes minder, is toch geen drama?
- Eet zoveel mogelijk op vaste tijdstippen en probeer zoveel mogelijk alle maaltijden aan tafel door te brengen.
- Als je peuter te moe is, zal hij geen grote honger hebben. Dring dan niet verder aan.
- Probeer van de maaltijd iets gezelligs te maken zodat je peuter zich helemaal op zijn gemak voelt.
- Stop wanneer je peuter aangeeft dat het genoeg heeft.
- Teveel drinken tijdens de maaltijd, remt de eetlust.
- Zing bij de hapjes een liedje met je peuter en betrek je peuter hier ook bij.

Is je peuter een moeilijke eter? Met deze tips zorg je ervoor dat hij toch elke dag met een goed gevuld buikje de deur uit gaat

TRAKTATIE:

Wij zijn een gezonde peuterspeelzaal. Tijdens het tien-uurtje eten we alleen maar fruit en tijdens de lunch eten we volkorenbrood met beleg uit de schijf van vijf.

De peuters drinken op school water.

Een verjaardag is natuurlijk een speciale dag voor uw peuter, die wij ook graag met elkaar vieren. En hier gaat het vooral om het in het middelpunt van de belangstelling staan, een mooie muts, muziek maken met elkaar voor de jarige, de taart uit blazen, een cadeautje van juf. De traktatie is natuurlijk ook leuk want de jarige mag iedereen iets geven. Snoep trakteren dat mag niet, wij willen graag een gezonde traktatie, en dit hoeft niet duur of veel te zijn. Een stukje fruit (appel, banaan, of iets dergelijks) met een leuke prikker erin is al voldoende. Er zijn natuurlijk tal van gezonde traktaties kijkt u maar eens op deze site.

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/dreumes-en-peuter/kindertraktaties-dreumes-peuter.aspx>

<http://www.gezondtrakteren.nl/recept/category/traktaties-met-groente-fruit/>

Als uw peuter iets trakteert dat niet in ons beleid past krijgen alle peuters het in hun tas mee naar huis en kunnen de ouders zelf beslissen of ze het mogen op eten.

Cadeautjes trakteren is iets wat in de kinderopvang wel wordt gedaan maar wat wij niet echt nodig vinden. Het gaat niet om de grote of de prijs van de traktatie het gaat erom dat de peuter iets aan zijn/haar vriendjes en vriendinnetjes kunnen trakteren en de peuters zien geen verschil tussen een stukje appel met een vlaggetje erin of een bellenblaas.

Fysieke veiligheid

Een gezonde en veilige omgeving, waar kinderen zorgeloos kunnen spelen en leren, is van groot belang voor een goede ontwikkeling. Een van de basisbeginselen van kwaliteit in de kinderopvang is de veiligheid van kinderen. De nadruk ligt op een omgeving die zo veilig als nodig is. Dat een kinderopvang een veilige omgeving biedt, die kinderen beschermt tegen gevaren en waar ze tegelijkertijd hun grenzen kunnen verkennen.

Fysieke veiligheid gaat verder dan een veilige omgeving, zoals zorgen voor veilige bedjes en traphekjes. Het betekent ook de kinderen van jongs af aan begeleiden en stimuleren bij het ontwikkelen van vaardigheden waarmee zij zichzelf tegen letsels kunnen beschermen. Goede motorische vaardigheden, het inschatten van risico's en de eigen grenzen kennen, zijn voorbeelden van vaardigheden waarmee kinderen zelf bijdragen aan hun veiligheid. Ook zelfvertrouwen en zelfredzaamheid zijn competenties die groeien bij iedere nieuwe overwinning. Veilig gedrag helpen ontwikkelen doen wij door kinderen al jong in hun spel te leren omgaan met (kleine) risico's. Wat verantwoord is en waarvan een kind iets leert, kan per kind verschillen.

Hoe zorgen wij voor fysieke veiligheid

Wij hebben duidelijke afspraken gemaakt over veiligheid en deze zijn vastgelegd in ons veiligheids- en gezondheidsbeleid.

De medewerkers, ouders en kinderen zijn bekend met de regels en afspraken.

Wij bespreken regelmatig met medewerkers de actuele werkwijzen, veiligheidsmaatregelen en de fysieke veiligheid van de omgeving. En spreek elkaar aan op veiligheidsgedrag en verbeterpunten.

Wij maken ouders bewust van de noodzaak om kinderen te leren omgaan met risico's en ze de vrijheid te geven om de wereld te ontdekken.

Wij maken medewerkers bewust van hun eigen gedrag in situaties met kleine en grotere risico's. Blijf bijvoorbeeld in de buurt bij mogelijk val- of botsgevaar. Maak natte plekken op de vloer direct droog en houd hete koffie of thee buiten het bereik van de kinderen.

Wij gaan regelmatig met elkaar en met de ouders de dialoog aan over uitdagend spelen en hoe wij dat invullen.

Wij bieden kinderen genoeg uitdaging en ruimte om te spelen, binnen veilige randvoorwaarden.

Wij leren kinderen omgaan met kleine risico's. Wij bespreken bijvoorbeeld gedragsregels en maken afspraken bij spelen in meer risicovolle situaties. Wij maken daarbij voor ieder kind (ongeacht leeftijd) de inschatting of het hier aan toe is of niet. Wij kijken wat het kind kan, en geven indien nodig een tip. Of doen het voor, wij geven ruimte en geven het kind zelfvertrouwen.

Wij bieden een veilige omgeving voor kinderen om te ontdekken: brengen fysieke aanpassingen aan waar wij risico's met ernstige gevolgen voorzien. Wij houden chemische producten ver buiten bereik van kinderen (achter slot en grendel), wij plaatsen afdekstrips bij deurposten, beveilig ramen en stopcontacten, plaatsen hekken bij het buitenspelen en controleer de materialen regelmatig.

Zonnebrand

Wij hebben zonnebrand in de klas en smeren zo nodig de peuters in met zonnebrand.

In het pedagogisch beleidsplan maar ook regelmatig in de peuterflits raden wij ouders aan om hun peuter in te smeren voordat ze naar de peuterspeelzaal komen. Wij spelen niet in de zon als het warm is en de zon fel is.

Ook raden wij ouders aan om als het erg zonnig en warm is een petje mee te geven aan hun peuter.

Smeren met zonnebrandcrème

Om verbranding te voorkomen smeren we kinderen, als het goed is, massaal in met zonnebrandcrème. Toch wordt er vaak niet genoeg gesmeerd. Of wordt er wel gesmeerd op het strand, maar niet op andere momenten. Bij het fietsen of wandelen vangen kinderen ongemerkt een hoop zonnestrallen. Ook als de zon zich minder laat zien, bijvoorbeeld op een bewolkte dag.

5 smeertips:

- Gebruik voor kinderen een zonnebrandcrème met **een beschermingsfactor van minstens 30**;
- **Smeer je kind(eren) 's ochtends in**, na het tandenpoetsen bijvoorbeeld. Zo wordt het onderdeel van de routine en kan de crème goed intrekken.
- **Herhaal het smeren iedere 2 uur**. Smeer ook opnieuw wanneer je kindje uit het water komt, is afgedroogd of heeft gespeeld en gezweet.
- Is insmeren een gevecht? **Maak van het insmeren een spelletje**. Zet stipjes op armen, benen of gezicht en laat je kindje de stipjes met elkaar verbinden. Of smeer elkaar in.

Houd baby's altijd uit de volle zon. Blijf tussen 12 en 3 uit de zon, ook als de kinderen goed zijn ingesmeerd. De zonkracht is dan het hoogst. De zonkracht in Nederland ligt in de zomermaanden tussen de 4 en 7. Vanaf zonkracht 7 à 8 verbrandt de huid al na tien minuten.

Welke zonnebrandcrème kies je voor kinderen?

We raden niet specifiek kinderzonnebrand aan. Als ouder wil je het beste voor je kindje. Bekijk zelf welke producten jij fijn vindt en hoe je kindje reageert op het product. Gebruik zeker minstens factor 30 of 50 en houd baby's uit de zon. Er zijn zonnebrandproducten die speciaal ontwikkeld zijn voor kinderen. Vaak hebben deze producten minder toegevoegde stoffen zoals parfum. Dat is fijn, want een kinderhuid is een stuk dunner dan die van een volwassene. De kinderhuid is hierdoor extra kwetsbaar voor de zon, maar ook voor irritaties.

Wist je dat een aantal fabrikanten van zonnebrandcrèmes zich inzetten voor KWF? Zij maken speciale zonnebrand voor kinderen en baby's. Dit zijn Ladival, Naïf en Solait baby (eigen merk van Kruidvat).

Hoe vaak smeren?

Elke 2 uur smeren is echt een *must*. Anders is je kindje niet optimaal beschermd tegen de zon. Waterproof of waterresistant geeft aan dat de zonnebrandcrème tijdens het zwemmen beter op de huid blijft zitten. Maar betekent niet dat de crème de hele dag blijft zitten. Na het zwemmen moet je wel opnieuw smeren.

Hoeveel zonnebrandcrème smeren?

Houd er rekening mee dat de beschermingsfactor omlaag gaat als je te dun smeert. Smeer dus dik. Gebruik minimaal 7 theelepels per smeersessie. Gebruik 1 theelepel crème voor gezicht en hals, 2 voor armen en schouders, 2 voor borst, buik en rug, 2 voor benen en voeten.

Media

De leefomgeving van kinderen medialiseert in rap tempo. Ook bij de allerkleinsten. Of het nu gaat om *swipende* peuters, aan tablets gekluisterde kleuters of het *internet of toys*: voor kinderen van nu is spelen met media iets van alledag.

Veel ouders beseffen dan ook dat het verstandig leren omgaan met media een steeds belangrijker onderdeel van de opvoeding is geworden. Maar hoe pak je dat als ouder het beste aan?

Wat doet je kind op een beeldscherm?

Kinderen in de leeftijd van nul tot en met zes jaar kijken per dag een uur en drie kwartier naar een scherm. Ze kijken dan vooral naar tv-programma's en YouTube-filmpjes. Ouders lijken te overschatten hoe goed het kind informatie van beeldschermen begrijpt. Het is voor peuters moeilijk om echt van nep te onderscheiden en om emotioneel afstand te nemen. Daarom is het belangrijk om hierbij te begeleiden en uitleg te geven.

7 herkenbare vragen over media en opvoeden beantwoord

In veel jonge gezinnen wordt volop gebruikgemaakt van media. Veel ouders worstelen met de mediaopvoeding van hun jonge kind. Bekijk daarom deze tips en betrouwbare adviezen, aan de hand van zeven herkenbare opvoedvragen over bijvoorbeeld schermtijd en veiligheid.

1. Hoe ga ik om met het mediagebruik van mijn kind?

Hoe voorkom je dat je kind te lang achter een beeldscherm zit? Hoe zorg je voor structuur? En waar beleef je samen plezier aan? Deze negen manieren helpen je op weg.

1. Spreek samen een dagindeling af

Voor kinderen is structuur heel belangrijk. Maak een dagindeling. Weet je niet waar te beginnen? Vraag tips aan de kinderopvang, school of vraag hoe andere ouders dat doen. Zet op papier wat je thuis wilt doen, met de start- en stoptijden.

2. Neem schermtijd op in de dagindeling

Hoe wissel je het leren en spelen af, met en zonder beeldscherm? Bij zo'n dagindeling horen ook afspraken over de schermtijd. Had je al een regel over de maximale schermtijd per dag? Kijk of daar ook de schermtijd voor televisiekijken of een spelletje spelen op de tablet bij staat. Spreek bijvoorbeeld af: alleen vermaak op internet op bepaalde tijden.

3. Houd rekening met verschillende vormen van schermtijd

De tijd die jouw kind online besteedt aan onderwijs hoef je niet bij 'de maximale schermtijd' te rekenen. Maak dus onderscheid tussen de verschillende vormen van schermtijd:

schermtijd ter ontspanning (zoals tv-kijken en spelletjes spelen)
schermtijd voor school
schermtijd voor sociale interactie (contact met klasgenoten, vriendjes en familie)
schermtijd voor creatieve activiteiten

4. Bewust de telefoon gebruiken

De telefoon is een goed middel om je kind in contact te houden met de buitenwereld. Spreek vaste momenten op de dag af om bijvoorbeeld even te videobellen met opa en oma. Deze momenten kun je ook opnemen in de dagindeling.

5. Wees flexibel

Dat wil zeggen: hanteer een vaste dagindeling, maar wees niet al te streng bij het handhaven van de afspraken. Dit advies is vooral bedoeld om spanningen en stress te voorkomen. Zowel bij je kinderen als jezelf.

6. Wees voorzichtig met 'verbieden'

Voor veel kinderen is schermtijd thuis een feest. Maak van te voren afspraken over hoelang je kind mag tv-kijken of op de tablet mag. Kondig van tevoren aan dat dit het laatste spelletje of filmpje is, zodat het kind zich hierop voor kan bereiden. Geef daarna een alternatieve activiteit, of kijk wat er op de dagindeling staat.

7. Help je kinderen

Heeft je kind moeite om te stoppen met het kijken van een filmpje of het spelen van een spelletje? Je kunt je kind helpen door een alternatief te geven. Heb je een (buiten)activiteit bedacht? Kijk hoe het gaat en stuur bij als dat nodig is.

8. Wees creatief met media

Waar beleef je samen met je ukkie plezier aan? Ga samen bewust met media aan de slag. Bijvoorbeeld:

Blijf fit en gezond, bijvoorbeeld met de Wii Fit of met YouTube-video's. Dat kan ook door lekker te dansen samen!

Maak samen een filmpje en deel deze bijvoorbeeld met familie.

Houd een (voor)leesuurkje of zet een luisterboek op.

9. Zoek balans

Zorg dat je schermgebruik afwisselt met lichaamsbeweging. Ook in de tuin of op het balkon kunnen ook de grootste avonturen beleefd worden!

Leuke ideeën voor buiten:

Is er een park of een bos in de buurt? Laat kinderen bodemdiertjes zoeken.

Neem de beestjes mee naar huis en leer samen wat het zijn. Dat kun je bijvoorbeeld opzoeken op internet of in een boek.

Zijn er slootjes in de buurt? Ga samen op zoek naar waterbeestjes en zoek thuis de namen erbij. Blijf dicht in de buurt voor de veiligheid.

Maak een toffe speurtocht in je wijk, achtertuin of huis met Troovie.

2. Hoelang mag mijn kind achter een beeldscherm zitten?

Veel ouders vragen zich af hoeveel tijd kinderen mogen besteden aan computeren en tv-kijken. Uit het **Iene Miene Media-onderzoek 2020** blijkt dat jonge kinderen gemiddeld een uur en drie kwartier per dag besteden aan beeldschermen. Met lezen zijn ze nog geen half uur bezig. Als het kind bezig is, geeft dat je extra tijd om bijvoorbeeld te werken of te koken. Maar acht op de tien ouders vragen zich af wat een gezonde schermtijd is. Hoelang mag een kind achter een beeldscherm zitten?

Er bestaan nog geen goed onderbouwde regels voor schermtijd. Maar er zijn wel handige richtlijnen die je kunt aanhouden. Deze verschillen per leeftijd en hangen samen met de ontwikkeling van je kind. Naarmate het kind ouder wordt, kun je de hoeveelheid schermtijd opbouwen.

Baby en dreumes

De richtlijn van een groep Nederlandse artsen is: tot 2 jaar liever helemaal geen schermtijd. Ze hebben het voor hun ontwikkeling namelijk niet nodig. Je baby kan door een beeldscherm overprikkeld raken en een baby leert door alle zintuigen te gebruiken. Vooral horen, kijken en voelen zijn belangrijk. De gezichten en stemmen van mensen zijn heel belangrijk voor de ontwikkeling van je kind. Jouw stem is het allerbelangrijkste geluid.

Van beeldschermen leert je baby nog niks. Door de felle kleuren en beweging trekt de televisie of telefoon wel meteen de aandacht. Het leidt je baby dus vooral af. Als je wel media wilt gebruiken met je baby, doe dit dan bewust. Laat je baby in ieder geval niet alleen met een beeldscherm, maar doe het samen en praat erbij. Mediaopvoeding.nl adviseert: maximaal 5 minuten per dag samen tv-kijken en een paar keer per week samen internetten.

Peuter

De meeste peuters vinden televisiekijken en spelen met een telefoon of tablet erg leuk. Als je samen met je peuter een beeldscherm gebruikt, let er dan op dat het niet overprikkeld raakt. Zorg ervoor dat andere activiteiten, zoals buitenspelen, bewegen, met de handen bezig zijn, praten en voorgelezen worden, het meeste aandacht krijgen. Het advies van Mediaopvoeding.nl voor kinderen van 2 tot 4 jaar is: 5 à 10 minuten schermtijd per keer en maximaal 30 minuten per dag.

Zorg dat je kind echt maximaal 15 minuten achter elkaar met een scherm bezig is. Het lijkt alsof je kind gemakkelijk langer bezig kan zijn met een tablet, maar de echte concentratie duurt maar een kwartier. Daarna komt het kind in een soort trance, waarbij het juist niet meer hoeft na te denken. Kijk goed hoe lang je kind zich kan concentreren. Als het zich gaat vervelen, kun je een andere

activiteit aanbieden, zoals spelen met blokken. Zo voorkom je dat je kind eraan went dat het zich ontspant met een tablet. Het is belangrijk dat het kind ook leert ontspannen door andere activiteiten. Ook voor de groei van de ogen is het goed om de schermtijd per keer kort te houden.

Verder is het goed om momenten met media te verdelen over de dag. Lees bijvoorbeeld liever tien minuten voor op twee of drie verschillende momenten, dan in één keer een half uur.

Kleuter

Vanaf 4 jaar zijn de meeste kinderen dagelijks bezig met beeldschermen. Het advies van Mediaopvoeding.nl voor kinderen van 4 tot en met 6 jaar is: 10 à 15 minuten schermtijd per keer en maximaal 1 uur per dag. Oogartsen hebben een handige regel bedacht om oogproblemen bij kinderen te voorkomen: de 20-20-2-regel. Als je kind 15 minuten (of 20 minuten voor oudere kinderen) naar een scherm heeft gekeken, zorg je dat je kind de ogen minstens 20 seconden rust geeft. Bijvoorbeeld door even in de verte te kijken. Zorg ook dat je kind het liefst 2 uur per dag buiten is. Daar kunnen ze lekker ver om zich heen kijken en dat is goed voor kinderogen.

3. Hoe houd ik grip op het beeldschermgebruik van mijn kind?

De meeste dreumesen, peuters en kleuters vinden televisie kijken en spelen met een tablet erg leuk. Ze kunnen er ook van leren als je ze hierbij begeleid.

Beeldschermen hebben grote aantrekkingskracht op ukkies. Acht op de tien ouders worstelen met de vraag hoe ze hun kind iets anders kunnen laten doen dan beeldschermen gebruiken, blijkt uit het [Iene Miene Media-onderzoek 2020](#). Hoe wissel je filmpjes of digitale boekjes en spelletjes af met activiteiten zoals buitenspelen, knutselen, praten en voorlezen?

Zo houd je grip:

Geniet zoveel mogelijk samen van media en praat over alles wat jullie zien: een goede begeleiding is essentieel om jonge kinderen te laten leren van beeldschermen.

Gebruik tv, tablet en computer zoveel mogelijk op vaste momenten. Zo voorkom je dat je kind op andere momenten gaat zeuren of niet meer wil stoppen met kijken of spelen.

Leer je peuter om de tv uit te doen als het programma afgelopen is. Leg de tablet weg als jullie wat anders gaan doen. Zo leert je kind vanzelf dat er vaste media-momenten zijn.

Laat je kind kijken op een moment dat jij kiest.

Laat je kind niet zomaar de televisie aanzetten om te kijken wat er is. Als je kind vraagt of de televisie aan mag, vraag dan altijd: "Wat wil je dan zien?".

Zet de tv overdag uit als er niemand naar kijkt.

Voorkom dat je ukkie meekijkt met oudere kinderen. Er zijn onderzoeken die laten zien dat kinderen daardoor concentratieproblemen kunnen ontwikkelen. Leg je kind op de buik bij het spelen op de tablet of telefoon. Hierdoor versterk je de rugspieren en ga je kromgroeien tegen.

Maak een eigen afspeellijst van YouTube-filmpjes en zet die in het beginscherm van je tablet. Zo kan je kind ze gemakkelijk vinden en voorkom je dat je kind iets aanklikt wat niet oké is. Of maak gebruik van YouTube Kids.

4. Kan ik mijn kind alleen met een tablet laten spelen? Of is samen beter?

Het is goed om actief betrokken te zijn wanneer je kind gebruikmaakt van media. Uit het **Iene Miene Media-onderzoek 2020** blijkt dat ouders bewust samen spelen met media als een minder belangrijk onderdeel zien van de opvoeding. De helft van de ouders (48%) kijkt regelmatig mee met de filmpjes die het kind kijkt. En minder dan de helft (42%) kiest regelmatig een leuke website of app uit samen met hun kind. Voor veel ouders liggen hier dus nog kansen. Jonge kinderen leren alleen van beeldschermen, als ze hierbij worden begeleid.

Kortom, samen met je kind media gebruiken is belangrijk. Alle ouders doen dit op een andere manier. Hier zijn dan ook geen vaste regels voor, maar je kunt vasthouden aan de volgende drie principes.

1. Beperken

Beperken houdt in: grenzen stellen en regels geven. Maar ook verbieden om bepaalde tv-programma's te zien of games te spelen. Daarnaast is het belangrijk om aan te geven hoeveel tijd je kind maximaal met media bezig mag zijn. Het installeren van een internetfilter of een kinderbrowser valt ook onder beperken.

2. Actief begeleiden

Bij actief begeleiden kun je denken aan veel praten met je kind. Open zelf het gesprek. Stel vragen over wat het kind ziet in bijvoorbeeld een filmpje. En leg uit wat jij daarvan vindt. En als er regels zijn, vertel ook waarom je die stelt. Ga actief op zoek naar leuke, geschikte filmpjes, apps en boeken die passen bij de leeftijd van je kind en bij wat je kind leuk vindt. Kijk bijvoorbeeld op Mediasmarties of raadpleeg Kijkwijzer.

3. Samen genieten

Hoe kun je samen genieten? Door samen te lezen, kijken en beleven! Je kunt bijvoorbeeld meegenieten of meegriezelen bij een film, maar ook meeleven met je kind tijdens het spelen van een spel. Het gaat vooral om het delen van emoties.

5. Hoe zorg ik dat mijn kind veilig is op internet?

Je kunt zelf het beste beoordelen of je jouw kind alleen kunt laten met een tablet of achter de computer. Uit het **Iene Miene Media-onderzoek 2020** blijkt

wel dat veel ouders hier vragen over hebben. Maar liefst 78% vraagt zich bijvoorbeeld af hoe hun kind veilig het internet kan verkennen. Als je kind alleen is, zul je minder goed zicht hebben op de websites en filmpjes die je kind ziet. Wil je toch een oogje in het zeil houden? Lees dan de volgende adviezen.

[Wat kun je doen om je kind veilig om te laten gaan met internet?](#)

Zet de computer in een ruimte waar je zelf ook vaak bent, bijvoorbeeld de huiskamer.

Praat met je kind over wat het meemaakt op internet. Vraag op welke sites je kind graag kijkt en wat het daar leuk aan vindt.

Zorg dat je zelf mediawijs genoeg bent om te begrijpen waar je kind mee bezig is. Blijf op de hoogte van de belangrijkste mogelijkheden en gevaren. Kijk daarvoor op [Mediawijsheid.nl](#) of [Mediaopvoeding.nl](#).

Zet filters op je apparaten waardoor sites met bijvoorbeeld geweld of porno niet geopend kunnen worden. Kijk voor meer informatie op [Veiliginternetten.nl](#), [VPNGids.nl](#) en [Kliksafe](#).

Je kunt zien waar je kind mee bezig is geweest als je de 'geschiedenis' van bezochte sites bekijkt.

[Als je kind wat ouder is, kun je ook samen de volgende afspraken maken:](#)

Geef nooit persoonlijke informatie op sociale media of een chat-site. Dus geen (achter)naam, adres of telefoonnummer.

Vraag eerst toestemming aan je ouders voordat je een formulier met gegevens invult en opstuurt.

Wil je iets downloaden? Vraag het dan eerst aan je ouders.

Wil je iets kopen, bijvoorbeeld in een webshop? Vraag dat dan ook eerst aan je ouders.

6. Hoe zorg ik dat mijn kind geen programma's of filmpjes ziet waar het te jong voor is?

Jonge kinderen zijn dol op media, maar er bestaat een kans dat ze online of op tv per ongeluk iets zien waar ze te jong voor zijn. Veel ouders vragen zich dan ook af hoe ze kunnen voorkomen dat hun kind iets ziet waar het te jong voor is, blijkt uit het [Iene Miene Media-onderzoek 2020](#). Er zijn gelukkig veel manieren om dit risico te beperken. Hieronder staan verschillende adviezen.

[Online adviezen](#)

Kijkwijzer en PEGI geven aan de hand van icoontjes aan of je kind oud genoeg is voor een film of game.

Sommige browsers en websites, zoals Google Chrome en YouTube, hebben functies die ervoor zorgen dat je kind geen ongeschikte beelden te zien krijgt.

[Download speciale software](#)

Ook zijn er speciale softwareprogramma's die bijhouden hoelang je kind op de computer zit. Hiermee kun je ook controleren welke websites je kind bezoekt.

Bovendien kun je de toegang tot bepaalde websites blokkeren. Kijk eens naar de mogelijkheden bij de aanbieder van je antivirussoftware of bekijk deze producten: Filternet en Kaspersky Safe Kids.

Op jouw apparaten

Bijna alle game-consoles en tablets hebben ingebouwde mogelijkheden om tijd en toegang te bepalen. Kijk hiervoor in de handleiding of bij de instellingen van het apparaat. Voor televisie zijn ook mogelijkheden om de toegang tot bepaalde zenders of programma's te weigeren op basis van leeftijd. Zo ziet je kind niet per ongeluk iets waarvoor het te jong is. Vraag aan je televisieprovider wat de mogelijkheden zijn.

7. Hoe weet ik welke boekjes, films en spelletjes geschikt zijn voor mijn kind?

Volgens het **Iene Miene Media-onderzoek 2020**, vraagt meer dan 70% van ouders zich af waar ze informatie vinden over welk boek, site of app geschikt is voor hun kind. Ook vragen ouders zich af (80%) of een spelletje, website of app wel bij hun kind past. Het is belangrijk dat kindermedia aansluiten bij de interesses en belevingswereld van jouw kind. Elk kind vindt andere boekjes, filmpjes of spelletjes leuk. Bekijk wat bijvoorbeeld Kijkwijzer en PEGI adviseren. Daarnaast zijn er ook dingen waar je als opvoeder op kunt letten. Blijf veel met je kind praten over wat het ziet, wat het leuk vindt en waarom. Dan ben jij de eerste die het merkt als er iets niet goed gaat. En kun je daarna beter de media uitzoeken die passen bij de interesses en belevingswereld van je kind. Het verschilt per leeftijd waar je op kunt letten.

Baby en dreumes

Bij het kiezen van tv-programma's, websites, apps en boekjes voor de allerkleinsten, is het goed om erop te letten dat ze speciaal voor baby's en dreumesen zijn. Het etiket 'educatief' is voor deze leeftijd niet belangrijk. Het schoolse leren (educatie) speelt namelijk nog geen rol op deze leeftijd. Wat écht belangrijk is, is dat je samen met je kind met media bezig bent. Praat, zing, wijs dingen aan en zeg de woorden erbij. Alleen dan leert je kind er iets van. Tv-programma's en apps die speciaal voor heel jonge kinderen gemaakt zijn herken je aan: simpele beelden, een heel langzaam tempo en zachte geluiden. Hierdoor kan je ukkie zien en begrijpen wat er gebeurt.

Voorbeeld van media voor baby's en dreumesen:

Dribbel (spelletjes)

Bumba (filmpjes)

Nijntje (filmpjes)

Hopla (spelletjes en filmpjes)

Teletubbies (filmpjes)

BabyTV (filmpjes)

De Voorleeshoek (voorleesverhalen)

Peuter

De meeste peuters vinden televisiekijken en spelen met een telefoon of tablet erg leuk. Het is soms handig dat je kind zich zonder jou vermaakt. Maar kleine kinderen zijn vaak niet gewend om filmpjes te kijken en zijn snel overprikkeld. Let dus goed op wat je laat zien.

Wat is een geschikt filmpje voor peuters?

Het is kort en langzaam

Het gaat over alledaagse dingen die je peuter herkent

Het is vrolijk, met weinig negatieve emoties

Het heeft weinig beweging op de achtergrond

Het bevat leuke muziek of liedjes

Voorbeelden van media voor peuters:

Dribbel (spelletjes)

Bumba (filmpjes)

Nijntje (filmpjes)

Hopla (spelletjes en filmpjes)

Teletubbies (filmpjes)

BabyTV (filmpjes)

De Voorleeshoek (voorleesverhalen)

Kleuter

Vergeet, met alle moderne media, boeken niet. Kinderen willen wel lezen, maar vinden gamen of tv-kijken vaak makkelijker. Daarom hebben ze iets meer hulp nodig om een boek te kiezen dat kan boeien. Blijf voorlezen; bijna alle kinderen vinden dat fijn en het is goed voor hun taalontwikkeling.

Vraag op school of bij de bibliotheek om leuke media-tips. Er komen steeds meer nieuwe leerzame apps, digitale prentenboeken, luisterboeken, websites, games én tools om zelf een spelletje of filmpje te maken.

Kijk ook eens rond in je omgeving. Vraag tips aan het kinderdagverblijf of aan andere ouders in je omgeving. Dat kan ook via een ouderforum. Of ga naar de bibliotheek. Daar kun je vaak ook dvd's en luisterboeken lenen. Bibliotheken verzorgen vaak ook middagen met uitleg over geschikte apps voor kinderen.

Media in onze peuterpeelzaal

Wij hebben geen tablets in de klas wel een groot scherm dat gebruikt kan worden als tablet, televisiescherm of digitaal fotoboek.

Tijdens de kring wordt het scherm soms gebruikt om iets te laten zien, bijvoorbeeld project foto's, een digitaal boek (maar dit zeker niet in plaats van

het voorlezen, maar als aanvulling op het voorlezen) of een filmpje over een project gerelateerd onderwerp.

Het scherm wordt gebruikt om muziek op af te spelen voor dans activiteiten.

Heel af en toe doen wij een spelletje op het scherm in kleine groepjes.

Bij ieder project hebben wij in de presenter van ons prowisescherm allemaal filmpjes, spelletjes, liedjes enz. gemaakt. Dit wordt gebruikt in kleine groepjes in de klas.

Heel af en toe zetten we een kort filmpje aan dat project gerelateerd is, dit doen we meestal aan het eind van de ochtend als we niet naar buiten kunnen door het slechte weer. Dit is dan een kort filmpje, hierna wordt er meestal nog gezongen of voor gelezen.

Alles wat wij tijdens de projecten doen wordt vast gelegd, regelmatig draaien we deze diavoorstelling in de klas zodat de kinderen zichzelf en hun vriendjes zien tijdens de activiteiten.

Groen

Groen doet goed. Dat blijkt uit tal van onderzoeken en observaties. Een kinderopvang die aandacht besteedt aan natuurbeleving bevordert het welzijn en de gezondheid van kinderen. Daarnaast draagt het bij aan betrokken burgers die geven om natuur en die dat in hun verdere leven met zich meedragen.

Onze peuterspeelzaal ligt midden in de duinen, aan een schoolplein met groen en bomen. Wij maken hier veel gebruik van, we spelen dagelijks buiten en gaan regelmatig via het hek op het plein de duinen in met de peuters.

Ook het strand is bij ons om de hoek.

Een peuter gebruikt een emmertje niet alleen maar voor zand maar vindt het ook heerlijk om op het plein natuurschatten te zoeken; mooie blaadjes, eikels, takjes, slakjes enz.

Wij besteden veel aandacht aan groen en aan de natuur, in onze projecten maar ook buiten.

Aandacht voor groen in de kinderopvang draagt bij aan tal van ontwikkelingsgebieden zoals:

Meer beweging: klauteren in bomen, een vlinder achterna lopen.

Stimulering fantasie: bomen zijn reuzen, kabouters wonen in paddenstoelen, met natuur kun je de fantasie van kinderen prikkelen.

Spelontwikkeling: door de veelheid aan steeds veranderende materialen en vormen, krijgt het spel in een groene omgeving steeds nieuwe impulsen.

Sociale en emotionele ontwikkeling: veilig (leren) voelen in de natuur geeft zelfvertrouwen.

Onderzoek toont het belang van natuur voor kinderen aan:

De natuur biedt een bijzonder krachtige (speel) omgeving doordat zij zorgt voor afwisseling, voor uitdagingen die per uur, dag en seizoen wisselen (Peters, 2014).

Een natuurlijke buitenruimte waar los materiaal blijft liggen leidt tot gevarieerder fantasiespel (Grahn, 1997).

Verder heeft natuur een rustgevende werking op kinderen (Louv, 2007).

Natuur daagt uit tot bewegen en is daarmee een rem op overgewicht (Alterra, 2006).

Maas (2008) constateert dat meisjes zich prettiger voelen op een groen schoolplein en dat jongens zich beter kunnen concentreren nadat zij op een groen plein hebben gespeeld.

Pedagogisch medewerkers met veel praktijkervaring merken dat kinderen minder ruzie maken in een groene omgeving en dat ze gevarieerder en geconcentreerder spelen. Met natuurbeleving onderscheidt een organisatie of locatie zich bovendien van andere aanbieders.

Hygiëne

Het afweersysteem van kinderen is volop in ontwikkeling. Via andere kinderen en doordat ze materialen en toiletten gezamenlijk gebruiken, komen ze vaker in contact met allerlei ziekteverwekkers. Kinderen hebben daar nog weinig weerstand tegen opgebouwd en zijn daarom een kwetsbare groep.

Hygiënemaatregelen zijn noodzakelijk om (onnodige) overdracht van ziektekiemen tegen te gaan en schadelijke gevolgen tot een minimum te beperken. Infecties verspreiden zich ook wanneer er nog geen

ziekteverschijnselen zichtbaar zijn. Als u aandacht besteed aan hygiëne verkleint u de risico's op ziektes. Denk aan bewust hygiënisch gedrag zoals handen wassen op de juiste momenten.

Wij oefenen het handen wassen met de kinderen.

En leren de kinderen hoest- en niesdiscipline:

- Hoest of nies niet in de richting van een ander.
- Draai het hoofd weg of buig het hoofd.
- Houd bij hoesten of niezen bij voorkeur de binnenkant van de elleboog voor de mond. Gebruik eventueel een papieren zakdoek.
- Handen gebruikt bij hoesten, niezen of neus afvegen? Was de handen direct met zeep.

Wij maken alles wat kinderen veel aanraken en in monden gaat dagelijks schoon. Het lokaal wordt schoon gemaakt door het schoonmaakbedrijf, maar wij maken regelmatig zelf ook schoon.

Wij zijn zeer alert op ziektesymptomen, en bij twijfel worden de ouders gebeld.

Seksuele ontwikkeling

De seksuele ontwikkeling begint, net zoals alle andere ontwikkelingen van een kind, al bij de geboorte. En seksualiteit is veel meer dan seks of geslachtsgemeenschap. Bij kinderen kun je denken aan knuffelen, vriendschappen, lekker in je vel zitten, nieuwsgierigheid naar het eigen en andermans lichaam, en 'fijne' en 'niet fijne' aanrakingen. Je kunt dus al op heel jonge leeftijd aandacht besteden aan de seksuele ontwikkeling.

In de kinderopvang dragen medewerkers bij aan een gezonde en veilige seksuele ontwikkeling van kinderen. Zij krijgen ook te maken met gedragingen rondom intimiteit en seksueel getint gedrag die zij op waarde moeten kunnen schatten. Ouders hebben soms vragen of zorgen over de seksuele ontwikkeling en het seksuele gedrag van kinderen. Pedagogisch medewerkers kunnen hen hierbij begeleiden en ondersteunen.

Wij zijn op de hoogte van de seksuele ontwikkeling van kinderen van 0-4 jaar. Dit maakt dat wij het gedrag van een kind beter kunt duiden;

- Wij geven kinderen positieve aandacht. Nemen ze op schoot en geef een aai over hun bol. Lichamelijk contact hoort bij gezond hechtingsgedrag;
- Wij bestraffen een kind niet als het ongewenst gedrag laat zien. Wij geven uitleg waarom het gedrag niet gewenst is en bied een alternatief aan.
- wij Beantwoorden vragen van kinderen op hun eigen niveau. Bij de vraag: 'Waar komt een baby vandaan?', zeggen wij bijvoorbeeld: 'Mama heeft een eitje en papa een zaadje, en als die samen komen groeit er een baby in de buik van mama';
- Wij komen terug op een vraag van een kind (of ouders) als we die niet direct kunnen beantwoorden. We overleggen bijvoorbeeld met elkaar of we zoeken het antwoord op in een boek of kijken voor folders in de [webshop shop.Rutgers.nl/voorlichtingsmaterialen](http://webshop.shop.Rutgers.nl/voorlichtingsmaterialen) van Rutgers.
- Wij zijn tot overeenstemming gekomen over welke termen wij gebruiken om de geslachtsdelen te benoemen. Zo is er helderheid voor zowel kinderen, ouders als pedagogisch medewerkers. Het is van belang om een woord te kiezen waarbij iedereen zich prettig voelt.

Wij ondersteunen de peuters in de seksuele ontwikkeling:

Wij ondersteunen de kennis van het eigen lichaam door woorden te geven aan alle lichaamsdelen, en dus ook de geslachtsdelen. Ook leren we de kinderen hun eigen gevoelens te begrijpen, door deze te benoemen. We benoemen het verschil (en overeenkomsten) tussen jongens en meisjes wanneer we merken dat kinderen daar aandacht voor hebben. We geven antwoord op vragen van kinderen. We benoemen wat kinderen met elkaar doen en we helpen kinderen om elkaar grenzen te stellen. We bieden ruimte én ook grenzen voor seksueel getint

gedrag. We bespreken wat 'fijn' is en 'niet fijn' en dat kinderen rekening moeten houden met wat andere kinderen willen. Ieder kind heeft recht op privé. Wij hebben een voorbeeldfunctie in de overdracht van waarden op seksueel gebied. Wij gaan behoedzaam om met de geslachtsdelen van de kinderen tijdens het verschonen. We geven technische en emotionele informatie aan kinderen die met hun lichaam bezig zijn. We merken op dat kinderen het prettig kunnen vinden om hun geslachtsdelen aan te raken en we respecteren dat. We leren de kinderen wanneer het gepast en ongepast is om met hun eigen lichaam bezig te zijn. Wanneer kinderen elkaar aanraken, leren we hen de behoefte aan privacy van de ander op te merken en die te respecteren. We leren kinderen inzien wanneer ze 'ja' of 'nee' willen zeggen wanneer een ander hen aanraakt.

Jonge kinderen willen alles ontdekken. Ze zijn dus ook nieuwsgierig naar hun eigen lichaam en dat van andere kinderen en volwassenen. Ze willen bijvoorbeeld weten wat het verschil is tussen een jongen en een meisje. Kinderen houden van knuffelen en aangeraakt worden. Baby'tjes kunnen hun geslachtsdeel al toevallig aanraken. Kinderen vanaf 1 jaar kunnen al heel gericht aan hun piemel of vagina zitten. Of ze drukken hun beentjes tegen elkaar of vertonen rijgedrag op hun knuffel.

U speelt in op de seksuele ontwikkeling door kinderen positieve aandacht te geven (op schoot nemen, een aai over de bol), vragen op hun eigen niveau te beantwoorden en afspraken met ze te maken. Bijvoorbeeld dat je wel aan je piemel mag zitten als je op de wc zit of in bed ligt, maar niet als je aan tafel zit. Het belangrijk een alternatief te bieden als u zegt dat iets niet mag. Op die manier weet het kind dat het gedrag oké is, alleen niet in alle situaties.

Rond 2,5-3 jaar, vaak rond het zindelijk worden, begint bij sommige kinderen de vieze-woorden-fase. Ze vinden het dan interessant om vieze woorden te gebruiken, vooral omdat ze merken dat bepaalde woorden zeggen een reactie oproept bij anderen. Dat geldt ook voor een volwassene aanraken bij de borsten of billen. Voor kinderen zijn dit manieren om grenzen te verkennen. U kunt hierover afspraken maken. Bijvoorbeeld over 'vieze woorden' dat kinderen elke dag vijf minuten lang onbepert vieze woorden mogen zeggen.

Kinderen in de leeftijd van 2-3 jaar ontdekken dat ze het lichaam van een jongen of meisje hebben. Ze spelen graag spelletjes waarmee ze hun lichaam en dat van anderen ontdekken ('doktertje spelen'). Door dat samen spelen ontdekken ze wat ze prettige en niet-prettige aanrakingen vinden. U kunt hierbij ondersteunen door spelregels op te stellen. Bij 'doktertje spelen' kunt u bijvoorbeeld afspreken dat ze dat alleen doen als ze het allebei willen, en dat ze elkaar geen pijn doen. U spreekt ook af dat het niet de bedoeling is objecten bij elkaar naar binnen te brengen (oor, neus, oog, vagina, anus).

Wat doen wij verder

Prentenboeken laten zien.

Inspelen op wat er op dat moment gebeurt:

- als een moeder zwanger is hier boekjes over lezen,
- als kinderen vaak doktertje spelen, doktersspulletjes aanschaffen,
- bij interesse in zindelijkheid dit extra stimuleren.

Wij hebben anatomisch correcte poppen in de poppenhoek en potjes voor poppen, doktersspulletjes en puzzels van het lichaam.

We knutselen rondom 'lichaam', 'gezin', of 'groei' en deze onderdelen komen ook naar voor in het project "mensen".

Bewegingsactiviteiten: dansen op liedjes als 'hoofd, schouder, knie en teen' en 'met de vingertjes'. Breng variatie aan op deze liedjes door ook andere lichaamsdelen, ook de geslachtsdelen, te benoemen. Op deze manier krijgen kinderen al van jongs af aan mee dat ze deze lichaamsdelen mogen benoemen.

Sociaal Emotionele Ontwikkeling

Bij sociaal-emotionele ontwikkeling gaat het om de ontwikkeling van het gevoelsleven en de persoonlijkheid, het leren omgaan met anderen en het aanleren van sociale vaardigheden. Dit leidt als het goed is tot sociaal en emotioneel welbevinden. Het houdt in dat een kind lekker in zijn vel zit, zijn emoties leert herkennen en hanteren, en dat hij steeds beter in staat is waardevolle relaties aan te gaan. Belangrijke voorwaarden voor kinderen om goed te kunnen functioneren en leren.

De eerste liefdevolle relaties van jonge kinderen met hun ouders en primaire verzorgers dragen bij aan het gevoel van veiligheid en zelfverzekerdheid. Daarnaast bieden liefdevolle relaties ook troost en aanmoediging. De bekendste sociaal-emotionele ontwikkeling van jonge kinderen is het ontstaan van hechtingsrelaties en de bijbehorende verlatingsangst. Deze gehechtheidsrelaties zijn een blauwdruk voor toekomstige relaties, vriendschappen, kunnen praten over emoties en omgaan met sociale uitdagingen. Sterke, positieve relaties geven jonge kinderen vertrouwen, en leren hen zich in anderen te verplaatsen (empathie) en medeleven. Daarnaast krijgen ze gevoel voor sociale regels als normen en waarden.

Direct vanaf de geboorte leren baby's wie ze zijn door hoe ze worden benaderd. Door respectvolle alledaagse interactie geven ouders, familie en andere verzorgers zoals pedagogische medewerkers het kind erkenning: je mag er zijn, je bent slim, je bent goed in uitvinden hoe iets moet, je bent geliefd, je zorgt ervoor dat ik moet lachen, het is leuk om bij jou te zijn. Deze boodschappen bouwen aan het zelfvertrouwen en zorgen ervoor dat het kind steeds weer interactie aan wil gaan met zijn omgeving.

Structurele aandacht voor de sociaal-emotionele ontwikkeling kan leiden tot:

Minder gedrags- en emotionele problemen;

Betere leerprestaties;

Meer bevlogen kinderen met meer gelijke kansen

Grotere betrokkenheid van ouders.