

## Bijlage 1. Relatie aanpak, doelen en factoren Lekker Fit! op de Kinderdagopvang

Factor	Doelen	Methode	Interventie*	Aanpak Lekker Fit! op de Kinderdagopvang
Kennis	Pedagogisch medewerkers weten wat gezonde voedingskeuzes voor jonge kinderen zijn.	Informereren (Schaalma & Kok, 2010), actief leren (Bandura, 1986), Entertainment Education (Nationaal Kompas Volksgezondheid, 2013)	3, 7, 10	Pedagogisch medewerkers worden met de voedingsspellen, de Teamtraining en de traktatierichtlijnen geïnformeerd over gezonde voedingskeuzes. De informatieoverdracht wordt leuk gemaakt door de informatie in de vorm van een spel aan te bieden. Pedagogisch medewerkers leren actief door met elkaar en met de professionals in discussie te gaan.
	Pedagogisch medewerkers en de locatiemanager hebben basiskennis over afgekolfde moedermelk.	Informereren (Schaalma & Kok, 2010)	8	Lekker Fit! biedt verschillende tools om de locatiemanager en pedagogisch medewerkers basiskennis bij te brengen over afgekolfde moedermelk. Indien gewenst komt een lactatiekundige langs op het kinderdagverblijf om hen hier verder over te informeren
	Pedagogisch medewerkers weten wat het belang van bewegen voor jonge kinderen is.	Informereren (Schaalma & Kok, 2010), actief leren (Bandura, 1986).	1	In de Teamtraining informeert de trainer de pedagogisch medewerkers over het belang van bewegen, en gaan pedagogisch medewerkers hierover in discussie.
	Pedagogisch medewerkers weten wat geschikte beweegactiviteiten voor jonge kinderen zijn.	Informereren (Schaalma & Kok, 2010), actief leren (Bandura, 1986).	1	In de Teamtraining informeert de trainer de pedagogisch medewerkers over geschikte beweegactiviteiten. De trainer vraagt de pedagogisch medewerkers ook om eigen ideeën voor activiteiten. Elk kinderdagverblijf ontvangt per groep geschikt spelmateriaal en een boek met praktische beweegvoorbeelden.
	Ouders weten dat ze afgekolfde moedermelk mee kunnen geven naar het kinderdagverblijf.	Informereren (Schaalma & Kok, 2010)	5	De locatiemanager informeert ouders mondeling over de borstvoedingsvriendelijkheid van het kinderdagverblijf. Daarnaast krijgen ouders een folder waar ze de informatie na kunnen lezen.
	Ouders weten dat het kinderdagverblijf traktatierichtlijnen hanteert, wat de inhoud is van de richtlijnen, en dat er voorbeelden van gezonde traktaties beschikbaar zijn op het kinderdagverblijf.	Informereren (Schaalma & Kok, 2010)	6	Traktatierichtlijnen zorgen ervoor dat kinderen minder ongezonde tussendoortjes binnenkrijgen op het kinderdagverblijf. De pedagogisch medewerkers brengen ouders op de hoogte van de (inhoud van de) traktatierichtlijnen van het kinderdagverblijf. Er is voor pedagogisch medewerkers een stappenplan beschikbaar voor hoe je traktatierichtlijnen kunt invoeren op het kinderdagverblijf. Daarnaast krijgen ouders korte tijd voor de verjaardag van hun kind een traktatiekaart waarmee ze herinnerd worden aan de richtlijnen en zijn er voorbeelden van gezonde traktaties beschikbaar op het kinderdagverblijf.
Bewustwording	Pedagogisch medewerkers zijn zich bewust van de voordelen van gezonde voeding (zoals binnenkrijgen van goede voedingsstoffen) en van de nadelen van ongezonde voeding (zoals overgewicht).	Informereren (Schaalma & Kok, 2010), specifiek informeren over gevolg van gedrag voor gezondheid (Weinstein & Sandman, 2002), actief leren (Bandura, 1986).	3, 4	Lekker Fit! biedt twee voedingsspellen waarmee de pedagogisch medewerkers basiskennis over gezonde voeding opdoen. Door onder begeleiding van een diëtist het 'Belegspel' of het 'Wat zit er in mijn buikspel' te spelen, worden pedagogisch medewerkers zich meer bewust van wat gezonde voeding is voor kinderen tot 4 jaar. De pedagogisch medewerkers kunnen deze kennis direct in praktijk brengen door de kwaliteit van de maaltijden en de keuze van verantwoorde tussendoortjes te verbeteren. Ook kunnen de medewerkers onderbouwde informatie doorgeven aan de ouders.

	Pedagogisch medewerkers zijn zich bewust van de voordelen van voldoende beweging (zoals je fit voelen) en van de nadelen van onvoldoende beweging (zoals overgewicht).	Informereren (Schaalma & Kok, 2010), specifiek informeren over gevolg van gedrag voor gezondheid (Weinstein & Sandman, 2002), actief leren (Bandura, 1986).	1	In de Teamtraining informeert de trainer de pedagogisch medewerkers over de voordelen van regelmatig bewegen en de nadelen van te weinig bewegen. Pedagogisch medewerkers gaan hierover in discussie met elkaar en met de trainer.
--	--	---	---	--

**Tabel 2. Relatie aanpak, doelen en factoren Lekker Fit! Kinderdagverblijf (vervolg).**

Factor	Doelen	Methode	Interventie*	Aanpak Lekker Fit! Kinderdagverblijf
Vaardigheden, eigen effectiviteit	Pedagogisch medewerkers zijn beter in staat om gezonde keuzes van broodbeleg te maken.	Informereren (Schaalma & Kok, 2010), actief leren (Bandura, 1986), Entertainment Education (Nationaal Kompas Volksgezondheid, 2013), goal setting (Locke & Latham, 1990).	10	Na het spelen van het belegspel, waarbij ze geïnformeerd worden en discussiëren over gezonde keuzes van beleg, zijn pedagogisch medewerkers beter in staat zijn om gezonde keuzes van beleg te maken. De diëtist moedigt de medewerkers ook aan om het inkoopbeleid samen met de voedingscoach aan te passen, waarmee de inkoop en het aanbod van ongezonde voeding worden beperkt. De kinderen kunnen hierdoor gezond beleg op brood krijgen.
	Pedagogisch medewerkers zijn in staat om afgekolfde moedermelk op de juiste manier te bewaren en op te warmen.	Informereren (Schaalma & Kok, 2010), modeling (Bandura, 1986).	7	Als pedagogisch medewerkers nog niet de vaardigheid hebben om op te juiste manier om te gaan met afgekolfde moedermelk, komt een lactatiekundige hen dit aanleren. De lactatiekundige informeert de pedagogisch medewerkers over het bewaren en opwarmen van afgekolfde moedermelk en doet de juiste technieken voor.
	Pedagogisch medewerkers achten zichzelf in staat om een rol te spelen in de voeding die de kinderen consumeren.	Informereren (Schaalma & Kok, 2010), actief leren (Bandura, 1986), goal setting (Locke & Latham, 1990).	3, 10	De diëtist bespreekt tijdens het Belegspel de rol die pedagogisch medewerkers spelen in de voedingsconsumptie van kinderen op het kinderdagverblijf. Met het Belegspel krijgen de pedagogisch medewerkers ook handvatten om daadwerkelijk een rol te spelen en wordt besproken hoe ze ervoor kunnen zorgen dat de kinderen gezonder gaan eten. Het belang van gezonde voeding en de rol die pedagogisch medewerkers hierin spelen wordt ook benadrukt door Nutricia tijdens de bijeenkomst gezonde voeding.
	Pedagogisch medewerkers hebben de vaardigheid om op een effectieve manier gestructureerde beweegactiviteiten te organiseren.	Modeling (Bandura, 1986), goal setting (Locke & Latham, 1990), directe ervaring (Ewell, 1997), actief leren (Bandura, 1986).	3	Pedagogische medewerkers doen deze vaardigheden op tijdens de beweegtraining. De trainer doet de beweegactiviteiten voor en de pedagogisch medewerkers oefenen hiermee tijdens het werk en met de kinderen. Tijdens coaching on the job geeft de beweegcoach de pedagogisch medewerkers verdere tips en feedback over geschikte activiteiten.
	Pedagogisch medewerkers achten zichzelf in staat om een rol te spelen in de hoeveelheid beweging die de kinderen krijgen.	Informereren (Schaalma & Kok, 2010), actief leren (Bandura, 1986), goal setting (Locke & Latham, 1990).	3	Tijdens de beweegtraining benadrukt de trainer dat pedagogisch medewerkers een belangrijke rol spelen in de beweging van kinderen op het kinderdagverblijf. De trainer licht de rol van de pedagogisch medewerkers toe in combinatie met voorlichting over beweging. De pedagogisch medewerkers gaan hierover met het team en de trainer in discussie. De trainer bespreekt vervolgens met het team hoe zij ervoor kunnen zorgen dat de kinderen meer gaan bewegen.

**Tabel 2. Relatie aanpak, doelen en factoren Lekker Fit! Kinderdagverblijf (vervolg).**

<b>Factor</b>	<b>Doelen</b>	<b>Methode</b>	<b>Interventie*</b>	<b>Aanpak Lekker Fit! Kinderdagverblijf</b>
Politieke omgeving (beleid)	In het beleidsplan van de kinderopvang is beleid opgenomen over gezonde leefstijl die in lijn zijn met Lekker Fit! Het beleid bevat in ieder geval regels en afspraken over trakteren, water drinken, groente en fruit eten, maaltijden, tussendoortjes en bewegen (binnen en buiten).	Ondersteuning en begeleiding	1, 2, 7	het opnemen van Lekker Fit! in het beleid en in de werkinstructies. Dit zorgt ervoor dat het team weet hoe ze Lekker Fit! kan vertalen naar de dagelijkse praktijk. Ook maakt het voor ouders inzichtelijk wat de regels en afspraken zijn op de kinderopvang. Legt activiteiten, regels en afspraken rond voeding (bijv. Lekker Fit! trakteren) en bewegen vast in het beleidsplan. Dit doet hij/zij door in te spelen op de wensen en behoeften van de medewerkers van het kinderdagverblijf, en samen te zoeken naar de juiste manier om het beleid aan te passen.
	Het kinderdagverblijf is 'borstvoedingsvriendelijk'.			
	Het kinderdagverblijf hanteert richtlijnen voor traktaties.			
	Lekker Fit! werkzaamheden zijn vastgelegd in het inwerkprogramma en de werkinstructies. Pedagogisch medewerkers handelen volgens de Lekker Fit! aanpak.			
Fysieke omgeving	De groepsruimte nodig uit tot bewegen (o.a. door aanwezigheid van voldoende en gevarieerd spelmateriaal en aanwezigheid van posters/plaatjes van geschikte beweegactiviteiten)	Faciliteren	12, 14	Elk kinderdagverblijf ontvangt per groep het Lekker Bewegen! boek met bewegingsactiviteiten en de beweegbak met geschikt materiaal voor beweegspelletjes.
	De groepsruimte stimuleert gezond eten	Faciliteren	12	Lekker Fit! biedt materialen, zoals posters en voorleesboekjes en -plaatjes, om de groepsruimten mee aan te kleden en geeft tips voor andere (spel)materialen over gezonde voeding.

	Op het kinderdagverblijf zijn voorbeelden voor gezonde menu's en een overzicht van gezonde voeding voor jonge kinderen aanwezig.	Faciliteren, informeren Schaalma & Kok, 2010)	10, 11, 12	Elk kinderdagverblijf ontvangt per groep (en extra om op verzoek aan ouders mee te geven ouders) voedingslijstjes waar gezonde voeding voor jonge kinderen op staat. Elk kinderdagverblijf ontvangt ook voorbeelden van gezonde menu's voor jonge kinderen.
--	--	---	------------	---

**Tabel 2. Relatie aanpak, doelen en factoren Lekker Fit! Kinderdagverblijf (vervolg).**

<b>Factor</b>	<b>Doelen</b>	<b>Methode</b>	<b>Interventie*</b>	<b>Aanpak Lekker Fit! Kinderdagverblijf</b>
Gedrag	Baby's drinken zoveel mogelijk afgekolfde moedermelk	Afspraak, informeren (Schaalma & Kok, 2010), modeling (Bandura, 1986)	8	De locatiemanager informeert ouders bij het eerste contactmoment (kennismaking, intake) over de mogelijkheid om afgekolfde moedermelk mee te geven naar de kinderopvang. De pedagogisch medewerkers geven baby's (wanneer ouders het meebrengen) afgekolfde moedermelk te drinken
	Baby's worden gestimuleerd om voldoende en gevarieerd te bewegen en zo min mogelijk stil te zitten		12, 13	Pedagogisch medewerkers bieden baby's elke dag de mogelijkheid om op hun buik te spelen en doen twee keer per dag een individuele beweegactiviteit met baby's. Ze laten baby's maximaal 15 aaneengesloten minuten en maximaal 30 minuten per dag in een wipstoel zitten.
	Kinderen drinken water in plaats van zoete drankjes		6	Pedagogisch medewerkers bieden kinderen minimaal één keer per dagdeel water aan (i.p.v. zoete drankjes). Lekker Fit! biedt daarnaast verschillende tips en tools om water drinken leuk te maken voor de kinderen en om ouders op een leuke manier te informeren over water drinken.
	Kinderen eten elke dag groenten en fruit		5	Pedagogisch medewerkers geven de kinderen elke dag tenminste één keer fruit en één keer rauwkost (groenten) . Daarnaast geven het goede voorbeeld door hetzelfde te eten als de kinderen. Ook praten ze met de kinderen over het uitproberen en genieten van groenten en fruit. Als laatste praten ze met de kinderen over de smaak, kleur en het uiterlijk van verschillende soorten groenten en fruit.
	Kinderen eten bruin brood of volkoren brood met gezond beleg		10	De pedagogisch medewerkers geven kinderen vanaf zeven maanden volkorenbrood of bruin brood. Zij doen op elke boterham een laagje boter en een klein laagje gezond beleg. Op elke boterham doen zij ander beleg. Ze stimuleren de kinderen om altijd een hapje te proeven en geven het goede voorbeeld door hetzelfde te eten als de kinderen en altijd een hapje te proeven.
	Kinderen krijgen alleen gezonde traktaties aangeboden		7	Lekker Fit! biedt verschillende tools die helpen bij het invoeren van Lekker Fit! trakteren, zoals een tipsheet en een stappenplan. Daarnaast biedt Lekker Fit! materialen voor ouders zoals recepten voor traktaties die voldoen aan de richtlijn en een 'Hoera bijna jarig'-kaart met een herinnering aan de richtlijn. De pedagogisch medewerkers geven ouders vlak voor de verjaardag van het kind de 'Hoera bijna jarig'-kaart aan ouders en gaan met de ouders in gesprek over wat hun kind gaat trakteren. Deze herinnert ouders hierbij aan de traktatierichtlijn.

Kinderen bewegen voldoende en gevarieerd te bewegen en zo min mogelijk stil te zitten		12, 13, 14	<p>Pedagogisch medewerkers:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ondernemen minstens 15 minuten per dagdeel een (hartslag verhogende) beweegactiviteit met de kinderen;</li> <li>• wisselen de soorten beweegactiviteiten af en sluiten aan bij het (motorische) ontwikkelingsniveau van de kinderen;</li> <li>• verrijken de helft van de overgangsmomenten met een beweegactiviteit van 3 minuten;</li> <li>• Stimuleren de kinderen om elk dagdeel minstens 45 minuten matig intensief te bewegen tijdens begeleide beweegactiviteiten of vrij spel;</li> <li>• Gaan met alle kinderen minimaal één keer per dagdeel naar buiten (ook bij regen) en doen daar minimaal 5 minuten een collectieve beweegactiviteit.</li> <li>• Laten kinderen altijd meedoen aan beweegactiviteiten, ook als ze zich niet gedragen.</li> <li>• Laten kinderen maximaal 15 minuten achter elkaar stil zitten voor een groepsactiviteit (afgezien van eet- en drinkmomenten).</li> <li>• Stimuleren de kinderen om actief te bewegen en te spelen door zelf enthousiast mee te doen.</li> </ul>
Informeert ouders over de activiteiten en het beleid op een Lekker Fit! kinderopvang	Afspraak, informeren (Schaalma & Kok, 2010)	1, 13	De locatiemanager communiceert (veranderingen van) het beleidsplan en Lekker Fit! activiteiten naar ouders, bijvoorbeeld bij de intake/inschrijving of via de website.
De locatiemanager brengt ouders bij de inschrijving of bij het intakegesprek op de hoogte van de mogelijkheden van het meegeven van afgekolfde moedermelk naar het kinderdagverblijf	Afspraak, informeren (Schaalma & Kok, 2010)	8	De projectleider informeert de locatiemanager over het belang van borstvoeding voor jonge kinderen. De projectleider spreekt met de locatiemanager af dat hij of zij ouders mondeling informeert over de borstvoedingsvriendelijkheid van het kinderdagverblijf.
Pedagogisch medewerkers bieden kinderen vanaf de leeftijd van zes maanden dagelijks groente en fruit aan, en ze vertellen daarbij over de smaak, kleur en het uiterlijk van verschillende groenten en fruit.	Afspraak, informeren (Schaalma & Kok, 2010), modeling (Bandura, 1986)	5, 9, 10, 11	Lekker Fit! biedt verschillende tools om groente en fruit eten op een leuke manier te introduceren bij zowel kinderen als ouders. De Lekker Fit! Moestuin maakt dit makkelijker en de kinderen komen met behulp van hiervan meer in aanraking met gezonde voeding. Kinderen werken hiermee aan hun smaakontwikkeling. Lekker Fit! biedt verder twee voedingsspellen waarmee de pedagogisch medewerkers basiskennis over gezonde voeding opdoen. Door onder begeleiding van een diëtist het 'Belegspel' of het 'Wat zit er in mijn buikspel' te spelen, worden pedagogisch medewerkers zich meer bewust van wat gezonde voeding is voor kinderen tot 4 jaar. De Lekker Fit! coach zorgt ervoor dat de gemaakte afspraken worden nageleefd en geeft het goede voorbeeld aan de andere teamleden.

Pedagogisch medewerkers bieden de (lopende) kinderen in totaal minimaal dertig minuten per dag gestructureerde beweegactiviteiten aan	Goal setting (Locke & Latham, 1990)	3, 4	De pedagogisch medewerkers maken tijdens de beweegtraining afspraken over het aantal en de duur van de beweegactiviteiten die ze gaan organiseren. De beweegcoach ziet erop toe dat deze activiteiten uitgevoerd worden in het dagelijkse programma.
Ouders zorgen voor gezonde traktaties	Informereren (Schaalma & Kok, 2010), afspraak	7	Het kinderdagverblijf hanteert traktatierichtlijnen. De materialen die hierbij horen (introductieblad: wat houden de richtlijnen in; stappenplan: hoe krijg je het voor elkaar op het kinderdagverblijf; traktatiekaart: herinnering aan de richtlijnen vlak voor de verjaardag van het kind; en voorbeelden van gezonde traktaties) helpen de pedagogisch medewerkers om duidelijke richtlijnen naar ouders te communiceren. Dit zorgt ervoor dat ouders traktaties meegeven die voldoen aan de richtlijnen van het kinderdagverblijf.
Pedagogisch medewerkers zijn een gezond voorbeeld voor de kinderen	Afspraak	1, 2, 5, 6, 10, 11, 13	De locatiemanager spreekt met de pedagogisch medewerkers af dat zij geen ongezonde voeding eten in het bijzijn van de kinderen, en zelf actief zijn tijdens (vrij)spelmomenten waarin bewogen wordt. De Lekker Fit! coach zorgt ervoor dat deze afspraken worden nageleefd en spreken collega's aan op ongezond gedrag in het bijzijn van de kinderen.
Pedagogisch medewerkers informeren ouders over de activiteiten op het kinderdagverblijf.	Afspraak	15, 16	De projectleider spreekt met de locatiemanager af dat ouders regelmatig op de hoogte worden gebracht van activiteiten op het kinderdagverblijf. Op die manier worden ouders betrokken bij de uitvoering van Lekker Fit! en bij gezonde voeding en beweging op het kinderdagverblijf. De locatiemanager spreekt met de pedagogisch medewerkers af dat zij de ouders informeren.

\*Interventieonderdelen in Tabel 2:

- 1 = Beleid
- 2 = Enthousiasmeren Team
- 3 = Teamtraining
- 4 = Belegspel
- 5 = Groente en Fruit
- 6 = Water
- 7 = Trakteren
- 8 = Borstvoeding

- 9 = Moestuin
- 10 = Voedingsspellen
- 11 = Gezond eten stimuleren
- 12 = Lekker Fit! inrichting
- 13 = Meer en beter bewegen
- 14 = Beweegbak
- 15 = Oudercontactmomenten
- 16 = Ouderbijeenkomsten