

Gezond eten aanleren

Wie jong went aan gezond en gevarieerd eten, houdt dat ook als volwassene makkelijker vol. Maar over wat precies gezond eten is, heeft tegenwoordig iedereen een mening. Gezonde Voeding is daarom een van de thema's van Gezonde Kinderopvang. 'De kinderopvangsector is de ideale omgeving om met dit onderwerp aan de slag te gaan.'

 Annette Wiesman  AdobeStock

D

Drie jaar geleden introduceerde Smallsteps voor al haar 250 locaties een nieuw voedingsbeleid. Dat gebeurde aan de hand van de richtlijnen van het Voedingscentrum, dat een voorbeeldvoedingsbeleid heeft voor kinderopvangorganisaties. Sandra Verschuren, die vanwege haar achtergrond als diëtist binnen Smallsteps gezonde voeding in haar portefeuille heeft: 'Over gezond eten heeft iedereen een mening. Daarom herleiden wij alle discussies steeds naar de vraag: wat zegt het Voedingscentrum? Dat is de expert.' Belangrijkste verandering was de overschakeling van sap als drinken voor de kinderen naar water en thee, vertelt Verschuren. Daarnaast kwam er veel meer groente en fruit op tafel. 'We geven de kinderen veel groente, omdat zij daar vaak te weinig van binnenkrijgen.' Sommige lo-

caties hebben een rauwkostmoment aan het einde van de dag, anderen bieden rauwkost juist samen met het fruit aan. 'Verder hebben we op 65 locaties warme maaltijden met veel groente en verse ingrediënten', vertelt Verschuren. 'We focussen op divers eten en smaakontwikkeling. Daarom serveren we regelmatig ook minder alledaagse groenten, zoals zoete aardappel, pompoen of rode bietjes.'

Verskillende smaken

Een goede zaak om kinderen al zo vroeg aan zoveel mogelijk smaken te laten wennen, reageert Astrid Postma, expert voeding en gezondheid bij het Voedingscentrum. 'Als kinderen heel jong zijn, is dat de beste periode om ze gezonde voeding aan te leren. Vooral in de periode tussen zes maanden en twee jaar, dus vóór de nee-fase, staan ze het meest open voor allerlei smaken. Dat biedt kansen om ze met nieuwe producten te laten kennismaken.'

'Als kinderen heel jong zijn, is dat de beste periode om ze gezonde voeding aan te leren'



Voor Gezonde Kinderopvang, dat werd opgezet om kinderen al jong een gezonde leefstijl aan te leren aan de hand van verschillende thema's, dacht het Voedingscentrum mee bij het vormgeven van het thema gezonde voeding. 'De kinderopvangsector is de ideale omgeving om met dit onderwerp aan de slag te gaan', zegt Postma. 'We weten dat kinderen die op jonge leeftijd gezonde gewoonten aanleren, die later makkelijker kunnen volhouden.' Ook in de peuterpuberfase biedt de kinderopvang veel kansen. 'Als je zorgt dat al het aanbod heel gezond is, zie je dat je kinderen die in een nee-fase zitten toch goed mee-eten. Ouders zullen thuis misschien eerder zwichten. Dan is het fijn als ze weten dat hun kinderen op de opvang tenminste gezond eten. Kinderen boven de vier jaar zijn al een stuk zelfstandiger en maken veel meer hun eigen keuzes. Maar ook dan helpt het als de omgeving gezond is.'

Water

De grootste hobbel voor organisaties die werk willen maken van gezonde voeding: de overschakeling van sap op water en thee als drinken. Sommige ouders denken dat het om een verkapte bezuinigingsmaatregel gaat. Verschuren: 'Wij kregen meteen veel kritische reacties op

dat plan toen we het aan de oudercommissies voorlegden, dus we wisten dat het gevoelig lag. Veel ouders denken dat diksap gezond is. Dat werd vroeger door het consultatiebureau geadviseerd. Wij proberen uit te leggen dat een kind heel snel went aan water en thee. Op de bso is het iets lastiger omdat kinderen dan al meer een eigen voedingspatroon hebben, maar ook daar is het gelukt. Maar we krijgen hierover nog steeds wel eens kritische vragen. En dan leggen we weer uit waarom we doen wat we doen.'

Volgens Postma zijn het vaker de ouders die moeite hebben met dit soort veranderingen, dan de kinderen. Ook het kiezen voor gezond beleg of het afschaffen van koekjes stuit bij hen vaak op weerstand. Desondanks is intussen gezond drinken in de meeste kindercentra zo'n beetje de norm, denkt Postma. Ook over het traktatiebeleid wordt meestal goed nagedacht. 'Maar de variatie is groot. Sommige kindcentra voeren het thema gezonde voeding fantastisch door en maken er een waar feest van, terwijl anderen achterblijven.' Minimaal zouden organisaties volgens haar een goed aanbod moeten hebben van groente en fruit, en overschakelen op het drinken van water. Wie *all the way* wil gaan biedt kinderen altijd gezond eten en drinken aan, heeft een moestuin zodat kinderen zien >

waar het eten vandaan komt en zorgt dat kinderen regelmatig kunnen helpen met koken.

Urgentie

Verschuren volgde de train-de-trainercursus van Gezonde Kinderopvang, bedoeld om locatiemanagers en kwaliteitsmedewerkers binnen de eigen organisatie op te leiden tot trainer in de scholing Een Gezonde Start. Dat deed ze niet zozeer om nieuwe dingen te leren, maar om na te gaan of haar organisatie op de goede weg is. Voor haar is het de grootste uitdaging om pm'ers blijvend mee te krijgen in het gedachtegoed; voor je het weet zakt de urgentie weg. 'Uiteindelijk moeten de pm'ers overtuigd worden', zegt Verschuren. 'Soms vinden zij het maar niks. Dan is het handig als je leuke werkvormen tot je beschikking hebt, zoals we in de train-de-trainercursus leerden. Daarmee proberen we uit te leggen: dit is echt het beste voor het kind. Als pm'ers eenmaal goed geïnformeerd worden en erover kunnen praten, gaan ze gezonde voeding vanzelf gewoon vinden.'

Postma benadrukt dat de Schijf van Vijf vooral gezien moet worden als 'stip op de horizon'. 'Wij leggen altijd uit dat dit het best onderbouwde model is, helemaal dichtgetimmerd. Het is niet nodig om je hele voedingsbeleid daar ineens op aan te passen. Kleine stapjes zijn óók goed. Met die instelling krijg je ook ouders makkelijker mee.' Postma vindt alle misinformatie die in de maatschappij rouleert zorgelijk. 'Neem het idee dat kinderen geen thee zouden mogen drinken vanwege de theïne: onzin. Er zit heel weinig theïne in thee, en in slappe thee helemaal nauwelijks. Zo zijn er meer fabels en indianenverhalen die ouders en pm'ers onnodig bang maken.'

Tafelmoment

Ook onder ouders leven de meest uiteenlopende opvattingen en overtuigingen. 'We horen van alles, variërend van "suiker is gif" tot "limonade drinken is voor onze

kinderen niet erg omdat ze veel bewegen"', zegt Postma. 'Daarom moet je met ouders over elke stap blijven communiceren.' Moeilijker is het als een kind lijdt aan obesitas, en je dat als pm'er wilt aankaarten. 'Ik zou de ernst afwegen', zegt Postma. 'In principe is het beter om het kind positief te blijven benaderen en vanuit de opvang gezond eten aan te leren. Als je de ouders tegen je in het harnas jaagt, werkt dat contraproductief. Het is beter om met de ouder te werken in stapjes. Stel dat een ouder het niks vindt dat zijn kind water drinkt. Dan kun je zeggen: je kind heeft laatst water gedronken en dat ging goed, vind je het goed als we het de volgende keer weer zo doen?' Beter geen oordeel overbrengen, maar een observatie, vult Verschuren aan. 'In plaats van zeggen: uw kind heeft overgewicht, kun je zeggen: ik merk dat uw kind minder makkelijk beweegt. Als de situatie ernstig is, is er het zorgprotocol.'

Gezelligheid

Ouders zijn over het algemeen heel blij met het gezonde voedingsbeleid, zegt de kwaliteitsmanager van Smallsteps. 'Pm'ers zien hoe kinderen gemakkelijk met alles mee-eten; dat gaat in de groep als vanzelf. En ouders merken thuis ook dat kinderen meer lusten.' Nieuwe ouders zijn meestal enthousiast wanneer zij tijdens een rondleiding horen van het voedingsbeleid. Uiteindelijk, zegt Verschuren, gaat het niet alleen over het feit dat kinderen gezond eten, maar ook om de gezelligheid van het samen eten. 'Het is een sociaal moment waarbij gesprekjes met de kinderen gevoerd worden en er een ontspannen sfeer is. Gezelligheid is de beste manier om kinderen te laten eten.'



DIT ARTIKEL MAAKT DEEL UIT VAN EEN SERIE ARTIKELEN OVER GEZONDE KINDEROPVANG, MET ELKE KEER EEN ANDER THEMA VOOR EEN GEZONDE LEEFSTIJL. DIT KEER HET THEMA: GEZONDE VOEDING. GEZONDE KINDEROPVANG IS EEN INITIATIEF VAN DE MINISTERIES VAN VWS EN SZW DAT WORDT UITGEVOERD DOOR DE PARTNERS VOEDINGSCENTRUM, RIVM/CENTRUM GEZOND LEVEN, TNO, PHAROS, VEILIGHEID.NL, KENNISCENTRUM SPORT EN HET NEDERLANDS JEUGDINSTITUUT. KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP GEZONDEKINDEROPVANG.NL/GEZONDHEIDSTHEMAS/WERKEN-AAN-GEZONDE-VOEDING.