





JONGSTE KINDEREN IN HEERLEN BEWEGEN MEER VIA PEUTEROPVANG

Heerlen is sinds 2014 een JOGG-gemeente. Gemeente, GGD en scholen zijn sindsdien hard aan de slag om kinderen gezonder te laten eten en drinken en meer te laten bewegen.

“Op een gegeven moment zagen we dat de leeftijdsgroep 0 tot 4 jaar een witte vlek was”, zegt JOGG-regisseur Mandy Braun. Samen met gymnastiekvereniging Coriovallum, kinderdagverblijven en peuterspeelzalen ging ze aan de slag.  TESSA DE WEKKER  SANDRA ISRAEL

Met behulp van de Sportimpuls Kinderen sportief op gewicht heeft Coriovallum op 33 peuterspeelzalen en kinderdagverblijven minimaal één leidster opgeleid om het nijntje Beweegdiploma te mogen aanbieden. Peuteropvang Heerlen heeft 21 peuterspeelzalen, waar ruim 700 peuters een of meerdere dagdelen per week naartoe gaan. “Een paar keer per jaar bieden we nu het nijntje Beweegdiploma aan op onze locaties”, zegt Ingrid van den Bunder van Peuteropvang Heerlen.

Op alle deelnemende locaties zijn bovendien beweegcoördinatoren aangesteld. “Op die manier willen we deze aanpak borgen, ook nu de subsidieperiode voorbij is”, zegt Van den Bunder. Borging is essentieel, zegt Sonja Vetter. Zij heeft de leidsters op verschillende locaties opgeleid en is daarnaast werkzaam op kinderdagverblijf De Bereboot. “Zeker in de kinderopvang wisselen medewerkers nog wel eens. Bij nieuwe medewerkers moet je

bewegen daarom steeds opnieuw onder de aandacht brengen. Het is de bedoeling dat de beweegcoördinatoren ervoor zorgen dat het beklijft.”

Water drinken

Het nijntje Beweegdiploma is een middel om meer bewegen en gezonder eten en drinken onder de aandacht te brengen op de peuterspeelzalen en kinderdagverblijven. Inmiddels zijn beide in de dagelijkse praktijk ingebed. Dat vroeg wel om een andere manier van denken, zowel bij leidsters als bij ouders. Van den Bunder: “Water drinken bijvoorbeeld. Daar was in het begin veel weerstand tegen van ouders. Dan kregen kinderen een flesje AA mee. Dat schiet natuurlijk niet op. Nu is water drinken heel normaal en standaard op al onze locaties.”

Ook wordt er veel bewuster met bewegen omgegaan. Ongemerkt doen leidsters oefeningen met kinderen ter verbetering van hun motoriek. “Voorheen pakten de kinderen gewoon hun jassen als ze naar buiten

gingen. Nu geven we ze een opdrachtje: achteruitlopen bijvoorbeeld”, zegt Vetter. Buitenspelen gebeurt bewuster. Van den Bunder: “Eerst werden de fietsjes neergezet en speelden de kinderen zelf. Nu doen de leidsters regelmatig beweegspelletjes met ze. Ook als het regent gaan we naar buiten. Sommige locaties hebben allemaal regenlaarsjes aangeschaft, om toch buiten te kunnen spelen als het regent.”

De beweegrugzak

Van den Bunder en Vetter zien na een aantal jaar de bewustwording bij leidsters. Van den Bunder: “Dat zit vaak in kleine dingen. Tekenen niet aan een tafel, maar op de grond bijvoorbeeld. Liggend op de buik. En dan de kinderen ondertussen lekker over de grond laten rollen.” Vetter: “Je kunt gedurende de dag op veel verschillende manieren extra bewegen. Leidsters kunnen nu veel beter kijken naar de ontwikkeling van de motoriek van kinderen.”

Met het beweegaanbod in de kinderopvang worden veel kinderen bereikt. De vol-

gende stap is dat kinderen ook thuis meer bewegen en gezonder eten en drinken. “De kinderen zijn een groot aantal uur per week op de kinderdagverblijven en peuterspeelzalen”, zegt Braun. “Daar hebben we nu een gezonde omgeving gecreëerd. Maar als thuis toch weer de fles cola op tafel komt, dan heb je nog een wereld te winnen. We werken er hard aan de ouders erbij te betrekken.” Een van de initiatieven die is genomen, is de beweegrugzak. “Elke locatie heeft er

“Water drinken is nu heel normaal en standaard op al onze locaties”

eten van fruit en het drinken van water in de pauze. Veel ouders zeggen: ‘Mijn kind lust geen water of fruit’. Maar als kinderen dat met elkaar eten en drinken, blijkt dat kinderen het wel lusten. En ervan genie-

tiekvereniging Coriovallum. “Uiteindelijk zouden we het nijntje Beweegdiploma in heel Heerlen willen aanbieden, zowel op de kinderopvang als daarbuiten. Het nijntje Beweegdiploma is een goed middel om



één en kinderen krijgen die om de beurt een week mee naar huis. Er zitten vijf materialen in en speluitleg zodat ouders en kinderen samen kunnen spelen. Dat zijn spellen die ook op een balkon of binnen gedaan kunnen worden. Niet iedereen heeft immers een tuin. De uitleg is in schrift en met tekeningen, vanwege de laaggeletterdheid van sommige ouders. Op die manier willen we ouders ideeën geven hoe ze met hun kind kunnen bewegen.”

nijntje Beweegfeest

Ook met de organisatie van verschillende evenementen proberen kinderdagverblijven, peuterspeelzalen en Coriovallum de ouders te betrekken bij het initiatief. Zo is er de peutervierdaagse en was er vorig jaar een nijntje Beweegfeest in Heerlen. Braun: “Toen zagen ouders ook het enthousiasme bij de kinderen. Ook voor het



ten. Dat hebben ouders tijdens het feest gezien.” Inmiddels hebben ook andere organisaties voor kinderopvang aangegeven te willen aansluiten. “Daar zijn ook leidsters opgeleid”, zegt Dieni Grooten van gymnas-

bewegen erin te slijpen. We streven naar plezier in bewegen. Als kinderen op jonge leeftijd leren dat bewegen leuk is, heb je al veel gewonnen.”