



## GEZONDE LEEFSTIJL IN DE KINDEROPVANG OF OP SCHOOL

---

**Boom**

## COLOFON

---

Boom Mbo  
klantenservice@boom.nl  
www.boom.nl

Auteur(s): Mirjam de Stigter  
Inhoudelijke redactie: Jolanda Noordzij

Titel: Gezonde leefstijl in de kinderopvang of op school  
ISBN: 978 90 372 6940 6  
Eerste druk/ eerste oplage

Bronvermelding: Dan\_Video - Shutterstock.com, Sabil\_grafis - Shutterstock.com, Voorbeeld Office, Voedingscentrum

© 2025 Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht ([www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.stichting-uvo.nl](http://www.stichting-uvo.nl)).

De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Door het gebruik van deze uitgave verklaart u kennis te hebben genomen van en akkoord te gaan met de specifieke productvoorwaarden en algemene voorwaarden van Boom Mbo, te vinden op [www.boom.nl](http://www.boom.nl).

# INHOUD

---

|                                                        |           |
|--------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Werken met dit keuzedeel</b>                        | <b>4</b>  |
| <b>1 Wat is een gezonde leefstijl?</b>                 | <b>7</b>  |
| 1.1 Wat is een gezonde leefstijl voor kinderen?        | 9         |
| 1.2 Sekse, gender en seksuele diversiteit bij kinderen | 13        |
| 1.3 Methodisch werken                                  | 14        |
| 1.4 Samenwerken aan een gezonde leefstijl              | 17        |
| 1.5 Deskundig advies geven                             | 18        |
| 1.6 Begrippen                                          | 22        |
| <b>2 Leefstijlthema's Voeding en beweging</b>          | <b>27</b> |
| 2.1 Gezonde eetmomenten                                | 28        |
| 2.2 Initiatieven gezonde voeding                       | 31        |
| 2.3 Maak voeding aantrekkelijk                         | 35        |
| 2.4 Leefstijlthema Beweging                            | 36        |
| 2.5 Bewegend leren in de praktijk                      | 39        |
| 2.6 Spel en beweging                                   | 42        |
| 2.7 Evalueren en verbeteren van bewegingsprogramma's   | 44        |
| 2.8 Begrippen                                          | 46        |
| <b>3 Leefstijlthema's Slaap en mindset</b>             | <b>51</b> |
| 3.1 Richtlijnen slaap kinderen                         | 52        |
| 3.2 Belang van voldoende slaap                         | 55        |
| 3.3 Mindset                                            | 57        |
| 3.4 Slaap en mindset bevorderen                        | 59        |
| 3.5 Technologie en leefstijl                           | 61        |
| 3.6 Begrippen                                          | 63        |
| <b>4 Leefstijlthema's Hygiëne en veiligheid</b>        | <b>67</b> |
| 4.1 Basisprincipes hygiëne                             | 68        |
| 4.2 Veiligheid kinderopvang en school                  | 71        |
| 4.3 Veiligheid en preventie                            | 75        |
| 4.4 Risicovol spel en gezonde leefstijl                | 78        |
| 4.5 Begrippen                                          | 79        |
| <b>5 Uitdaging</b>                                     | <b>83</b> |
| <b>Index</b>                                           | <b>88</b> |

## WERKEN MET DIT KEUZEDEEL



### Digitale leeromgeving

Bij sommige opdrachten heb je hulpmiddelen nodig, bijvoorbeeld filmpjes, formulieren of een link naar een website. Deze staan allemaal in de digitale leeromgeving. Het icoontje in de vorm van een wereldbol verwijst naar de digitale leeromgeving. Om hier te komen ga je naar [Boomdigitaal.nl](https://boomdigitaal.nl).

#### Eerste keer inloggen in de digitale omgeving

Voordat je de digitale leeromgeving kunt gebruiken, moet je je licentie activeren:

- Overleg met je docent welk type account je gebruikt.
- Ga naar [Boomberoepsonderwijs.nl/licentie](https://boomberoepsonderwijs.nl/licentie).
- Bekijk de instructiefilm of lees het stappenplan.
- Volg de stappen.

Daarna kun je aan de slag!

### Gezonde leefstijl in de kinderopvang of op school

Een gezonde leefstijl is belangrijk voor kinderen. Dit helpt hen om goed te groeien, zich fijn te voelen en beter te leren. Als je later in de kinderopvang of op school gaat werken, kun jij kinderen ondersteunen om gezond te leven.

Dit keuzedeel gaat over hoe je dat kunt doen. Er wordt verteld wat gezond leven precies betekent. Je leert over gezonde voeding, genoeg bewegen, mentale gezondheid en hygiëne. Ook ontdek je hoe je kinderen kunt motiveren om gezonde keuzes te maken. Daarnaast leer je hoe je ouders kunt betrekken bij een gezonde leefstijl voor hun kinderen.

Het is belangrijk dat jij als student hier meer over weet. Als professional heb je veel invloed op de ontwikkeling van kinderen. Door aandacht aan gezondheid te besteden ondersteun je hen om zich beter te voelen en goed te presteren. Bovendien laat je zien dat je zorg draagt voor een gezonde en veilige omgeving, wat jou waardevol maakt voor je werkplek.



In de kinderopvang van Droomboom Kinderdagverblijf is het lunchtijd. De kinderen zitten aan tafel en eten hun boterhammen. Bijna alle kinderen zijn aan het eten, behalve Sam, een jongen van 3 jaar. Hij duwt zijn boterham met pindakaas weg en zegt: 'Ik lust dit niet! Ik wil koekjes of chips!' Pedagogisch professional Fatima weet dat Sam thuis vaak snoep en koekjes krijgt. Ze vraagt zich af hoe ze hem kan leren om ook gezonde dingen te eten.

Fatima denkt na: hoe kan ze van eten een positieve ervaring maken voor Sam? En hoe kan ze ouders advies geven over gezonde voeding voor hun kind? Fatima beseft dat het niet alleen om Sam gaat. Als zij gezonde gewoonten in de groep begeleidt, stimuleert ze alle kinderen in de groep een stap naar een gezondere leefstijl te maken.

Broodje Gezond in de klas

Bekijk het filmpje. Hoe zou jij in deze situatie omgaan met Sam? Hoe kun je hem op een leuke en positieve manier laten kennismaken met gezonde voeding? En hoe zou je dit met de ouders bespreken?



## Leerdoelen

1. Je kent de belangrijkste elementen van een gezonde leefstijl, zoals voeding, beweging, slaap, hygiëne en veiligheid.
2. Je weet hoe je methodisch te werk kunt gaan bij het bevorderen van een gezonde leefstijl in de kinderopvang of op school.
3. Je kent praktische technieken om kinderen te ondersteunen bij het ontwikkelen van gezonde gewoonten en een positieve mindset.
4. Je weet hoe je collega's, ouders en opvoeders op een respectvolle en effectieve manier kunt betrekken bij een gezondere leefstijl.
5. Je kent de richtlijnen voor gezonde voeding en weet hoe je deze aantrekkelijk kunt maken voor kinderen.
6. Je weet hoe je een veilige en hygiënische omgeving creëert en onderhoudt in de kinderopvang of op school.
7. Je kent het belang van slaap en weet hoe je de slaapomgeving van kinderen kunt verbeteren.
8. Je weet hoe je kinderen bewust kunt maken van hygiëne en veiligheid in hun dagelijkse routines.
9. Je kent de stappen om onveilige situaties te herkennen en weet hoe je deze kunt aanpakken.
10. Je weet hoe je samen met collega's preventieve maatregelen kunt nemen om een gezonde en veilige leefomgeving te waarborgen.

Dit keuzedeel bestaat uit:

- *Theorie, begrippen en opdrachten*

Hierbij leer je over en oefen je met de praktijk. In sommige opdrachten werk je aan beroepsproducten; deze opdrachten herken je aan [BP]. Je kunt ze verzamelen in je portfolio en je hebt ze nodig om de uitdaging aan het einde van het keuzedeel goed af te ronden.

*De beroepsproducten in dit keuzedeel zijn:*

- *Verbeteringen voor gezonde leefstijl*
- *Folder over gezonde leefstijl*
- *Organiseer een gezonde activiteit*
- *Poster gezonde voeding*
- *Ontwerp een bewegend-leren-activiteit*
- *Ontwerp een samenwerkingsspel*
- *Van feedback tot verbetering*
- *Een beter slaapritme*
- *Plan voor motivatie*
- *Nieuwsbrief*
- *Schermvrije dag plannen*
- *Hygiëneplan voor de kinderopvang*
- *Ontwerp een veiligheidsbord.*

- *Test je kennis*

Hiermee kun je zelf je kennis van de theorie testen.

- *Uitdaging*

Dit is het eindproduct en de afronding van het keuzedeel. Hier werk je gedurende het hele keuzedeel naartoe en hier word je op beoordeeld.

Voor de uitdaging van dit keuzedeel maak je een adviesplan dat gezonde leefstijlgewoonten op het gebied van hygiëne, slaap (**let op: dit beschrijf je alleen als je voor een plan kiest voor de kinderopvang!**), beweging, voeding en veiligheid bevordert in de kinderopvang of op een basisschool. Je eindproduct is een praktisch adviesrapport of plan dat gedeeld kan worden met collega's, ouders en leidinggevenden.

- *Theorietoets*

Je docent besluit of je ter afsluiting een theorietoets maakt.





# Hoofdstuk 1

## Wat is een gezonde leefstijl?

Een gezonde leefstijl is belangrijk voor de ontwikkeling van kinderen. In dit hoofdstuk leer je hoe je in de kinderopvang en op de basisschool kunt bijdragen aan gezonde keuzes. Denk aan voeding, beweging en voldoende slaap, maar ook aan **hygiëne** en veiligheid. Het is daarbij van belang om op respectvolle wijze met collega's en ouders te communiceren over verbeteringen die mogelijk zijn voor een gezonde leefstijl van een kind. Zo kun jij kinderen ondersteunen om nu én later gezond op te groeien.

### Aan het eind van dit hoofdstuk

- kun je methodisch (gestructureerd) te werk gaan bij het onderzoeken van kansen om een gezonde leefstijl te bevorderen
- werk je constructief samen met collega's en/of (externe) deskundigen
- geef je op deskundige wijze informatie, tips en antwoorden op vragen
- stimuleer je collega's of ouders/opvoeders op positieve wijze om tot een gezondere leefstijl te komen
- communiceer je op respectvolle wijze met collega's of ouders/opvoeders.

## Opdracht 1 Gezondheidsverschillen en diversiteit onderzoeken

- Gezondheid en leefstijl kunnen per kind verschillen. Dit heeft te maken met culturele gewoonten, de sociaal-economische situatie en persoonlijke voorkeuren. Voor jou als pedagogisch professional is het belangrijk om bewust om te gaan met deze verschillen en een inclusieve omgeving te creëren waarin elk kind zich gezond en veilig kan ontwikkelen.
- Maak aantekeningen over wat jou opvalt: welke factoren leiden tot gezondheidsverschillen? Welke rol speelt cultuur in leefstijlkeuzes?
- Lees nu de drie casussen.

### Familie El-Tayeb

De familie El-Tayeb is afkomstig uit Marokko en woont al tien jaar in Nederland. In het gezin zijn drie kinderen, onder wie Amir van 4 jaar, die net is gestart in de kinderopvang. De familie hecht veel waarde aan traditionele gerechten en eet vaak rijk gekruide maaltijden met veel brood en thee. Amir eet nauwelijks groenten en fruit, omdat dit in zijn gezin minder gebruikelijk is. Zijn ouders vinden het belangrijk dat hij goed eet, maar hebben moeite met het Nederlandse voedingsadvies voor kinderen. Bovendien is Amir vaak moe overdag, omdat hij tot laat bij zijn familie in de woonkamer blijft.

### Familie De Vries

De 5-jarige Lars woont samen met zijn alleenstaande moeder in een appartement. Zijn moeder werkt fulltime en heeft weinig tijd om dagelijks vers eten te koken. Hierdoor krijgt Lars vaak kant-en-klaarmaaltijden, witbrood met chocopasta en weinig groente. In het weekend speelt hij veel op de tablet en komt hij nauwelijks buiten. Lars is vaak moe en in de kinderopvang heeft hij moeite zich te concentreren. Zijn moeder geeft aan dat hij 's avonds moeilijk in slaap valt en vaak nog op de tablet kijkt voor het slapengaan.

### Familie Nguyen

Linh is 3 jaar en zit sinds kort in de kinderopvang. Haar ouders werken allebei en brengen haar vijf dagen per week. Ze vinden het belangrijk dat Linh goed presteert en geven haar veel structuur. Haar dag zit vol met activiteiten, zoals voorlezen, muziekles en rekenoefeningen. Hierdoor heeft ze weinig tijd voor vrij spel en beweegt ze minder dan andere kinderen. Haar ouders geven aan dat Linh snel gefrustreerd raakt als iets niet lukt. Ook eet ze weinig tijdens de lunch en lijkt ze weinig trek te hebben.

- Noteer voor elk gezin twee mogelijke uitdagingen op het gebied van gezonde leefstijl.
- Schrijf op hoe jij als pedagogisch professional kunt helpen om gezondere keuzes te stimuleren, rekening houdend met diversiteit en inclusiviteit.
- Beschrijf een situatie uit jouw stage/werk waarin je te maken had met een gezondheidsverschil of een culturele gewoonte rond voeding, beweging of slaap. Hoe heb je gehandeld? Wat ging goed en wat zou je anders doen?

## Opdracht 2 De Schijf van Vijf

Begin dit hoofdstuk door je te verdiepen in de rol die jij kunt spelen bij het bevorderen van een gezonde leefstijl in de kinderopvang of op school. Beantwoord hiervoor de volgende vragen.

- Ga naar de website van het Voedingscentrum en zoek informatie over gezonde voeding voor kinderen in de kinderopvang of in de basisschoolleeftijd. Maak een lijst van drie tips die jij kunt toepassen op jouw toekomstige werkplek.

- b. Welke kansen zie jij op jouw werkplek (bijvoorbeeld kinderopvang of basisschool) om gezonde gewoonten bij kinderen te stimuleren?
- c. Onderzoek hoe je eraan kunt bijdragen om een gezonde leefstijl bij kinderen en hun ouders te stimuleren. Beschrijf hoe je als pedagogisch professional hier stap voor stap ondersteuning in biedt.

## Wat is een gezonde leefstijl voor kinderen?

Een gezonde leefstijl is belangrijk voor de groei en gezondheid van kinderen. Een gezonde leefstijl bestaat uit vier belangrijke onderdelen: gezonde voeding, beweging, slaap en mentale gezondheid. Deze onderdelen samen zorgen voor een gezonde ontwikkeling.

### Gezonde voeding

**Gezonde voeding** verwijst naar eten dat het lichaam van kinderen de juiste voedingsstoffen geeft. Dit helpt kinderen om energie te krijgen, goed te groeien en zich fijn te voelen. In Nederland gebruiken we de **Schijf van Vijf** om gezonde voeding uit te leggen. Dit model laat zien welke voedingsmiddelen kinderen elke dag nodig hebben: veel groenten, fruit, volkorenproducten, melkproducten en vlees of vleesvervangers. Kinderen moeten ook goed drinken, het liefst water of thee zonder suiker. Dit zorgt voor **hydratie**, wat belangrijk is voor de gezondheid. Probeer zo min mogelijk suikerhoudende dranken zoals frisdrank te geven. Dit leidt vaak tot een suikerpiek: kinderen krijgen even veel energie en worden daarna extra moe.

Gezonde voeding en samen eten helpen kinderen ook in hun sociale ontwikkeling. Tijdens het samen koken of eten leren kinderen samenwerken en praten over wat ze lekker vinden. Het Voedingscentrum geeft aan dat dit ook helpt om kinderen nieuwsgierig te maken naar nieuwe, gezonde gerechten. Samen eten kan ook de band met familie of vrienden sterker maken, wat belangrijk is voor het emotioneel welzijn van kinderen.

### Omgaan met allergieën

Het omgaan met **allergieën** is een belangrijk onderdeel van het gezondheidsbeleid in de kinderopvang en het onderwijs. Sommige kinderen hebben een allergie voor bepaalde voedingsmiddelen, zoals noten, melk, eieren of gluten. Om allergische reacties te voorkomen, is het essentieel dat pedagogisch professionals goed op de hoogte zijn van de specifieke behoeften van elk kind en dat ze de richtlijnen uit het voedingsprotocol van de organisatie strikt opvolgen.

Bij de start van de opvang of aan het begin van het schooljaar bespreken ouders de allergieën van hun kind en vullen zij een medische verklaring in. Deze informatie wordt vastgelegd in een individueel zorgplan, dat toegankelijk is voor alle medewerkers. Tijdens maaltijden en activiteiten wordt rekening gehouden met de allergieën van het kind, bijvoorbeeld door speciale alternatieven aan te bieden of kruisbesmetting te voorkomen.

Daarnaast is het belangrijk dat pedagogisch professionals weten hoe ze moeten handelen bij een allergische reactie. Dit kan variëren van milde klachten zoals jeuk of huiduitslag tot een ernstige **anafylactische reactie**, waarbij direct medisch ingrijpen nodig is. Daarom is het belangrijk dat pedagogisch medewerkers getraind zijn in het herkennen van symptomen en het gebruik van een adrenalinepen (EpiPen) indien nodig.

Het volgen van het voedingsprotocol van de organisatie biedt duidelijke handvatten om zorgvuldig om te gaan met allergieën. Hiermee zorg je niet alleen voor een veilige omgeving voor het kind, maar ook voor vertrouwen bij ouders dat hun kind in goede handen is.

### Beweging

Beweging is belangrijk voor een gezond lichaam. Door te bewegen krijgen kinderen sterke botten en spieren; het helpt om gezond te blijven. Elke dag moeten kinderen minstens één uur bewegen. Dit kan door te rennen, fietsen, dansen of andere actieve spelletjes te doen. Beweging helpt ook om kinderen zich beter te laten voelen, en geeft energie.

Bewegen is niet alleen goed voor het lichaam, maar ook voor het gevoel. Kinderen die veel bewegen, voelen zich vaak gelukkiger en hebben minder last van stress. Dit komt doordat hun lichaam tijdens het bewegen endorfine aanmaakt, een stof die mensen blij maakt. Onderzoek door de Nederlandse Organisatie voor toegepast-natuurwetenschappelijk onderzoek (TNO) laat zien dat kinderen die regelmatig sporten of buitenspelen vaak een beter zelfbeeld hebben. Ze voelen zich sterker, zowel lichamelijk als mentaal, en kunnen beter omgaan met tegenslagen.



*Beweging in de buitenlucht past bij een gezonde leefstijl.*

### Slaap

Voldoende slaap is ook erg belangrijk voor kinderen. Tijdens het slapen herstelt het lichaam zich en rust het brein uit. Voor kinderen betekent dit dat ze groeien en informatie beter onthouden. Volgens de GGD hebben jonge kinderen minstens tien tot twaalf uur slaap per nacht nodig, afhankelijk van hun leeftijd. Oudere kinderen hebben tussen de negen en elf uur slaap nodig. Zonder voldoende slaap kunnen kinderen sneller moe, prikkelbaar en minder geconcentreerd zijn op school. Een vaste bedtijd en een rustige slaapomgeving helpen kinderen om beter te slapen.

### Vast bedritueel in de kinderopvang

Een **vast bedritueel** in de kinderopvang helpt kinderen zich veilig en ontspannen te voelen. Voorspelbaarheid is hierbij heel belangrijk, omdat kinderen duidelijk weten wat er gaat gebeuren. Dit geeft ze een gevoel van controle en vertrouwen. Een bedritueel kan bijvoorbeeld bestaan uit het opruimen van speelgoed, een kort verhaal lezen of een rustig muziekje luisteren. Als je steeds dezelfde volgorde aanhoudt, leren kinderen dat het tijd is om te rusten. Dit bevordert niet alleen hun slaapkwaliteit, maar draagt ook bij aan hun **emotionele veiligheid**. Kinderen voelen zich hierdoor meer op hun gemak en kunnen beter ontspannen, wat goed is voor hun ontwikkeling en welzijn.

### Mentale gezondheid

De **mentale gezondheid** is net zo belangrijk als de lichamelijke gezondheid. Het betekent dat een kind zich goed voelt in zijn hoofd. Kinderen die mentaal gezond zijn, hebben meer **zelfvertrouwen** en kunnen beter omgaan met moeilijke situaties. Het is belangrijk dat kinderen zich veilig en gelukkig voelen en dat ze positieve relaties hebben met anderen. Dit helpt hen om zich goed te ontwikkelen.

### Impact op ontwikkeling

Steeds meer kinderen in Nederland hebben overgewicht. Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek had de afgelopen jaren 17% van de kinderen en jongeren tussen 2 en 25 jaar te maken met overgewicht. Bij jongeren van 18 tot 25 jaar was dit zelfs 25%. Dit komt vaak door te weinig bewegen en ongezonde voeding, zoals veel snoep en snacks. Een gezonde leefstijl is belangrijk voor kinderen om goed te groeien, te leren en zich emotioneel fijn te voelen. Gezonde voeding en genoeg beweging helpen kinderen sterker te worden en beter te leren.

Het is daarom belangrijk om kinderen te stimuleren **gezonde gewoonten** aan te leren, iets waar jij als pedagogisch professional een belangrijke rol in kunt vervullen. Je kunt dit doen door in het dagprogramma meer beweging te integreren. Bijvoorbeeld door na het eten eerst in de kleine kring een bewegingsactiviteit te doen. Ook het eten van gezonde snacks en maaltijden met de kinderen is belangrijk voor het aanleren van een gezonde leefstijl. Je kunt dit extra stimuleren door het fruit aan tafel klaar te maken. Laat de kinderen eens proeven van verschillende soorten fruit, zoals blauwe bessen, mango of kiwi. Of maak een gezonde boterham klaar op een speelse manier. Van kaas, plakjes komkommer en tomaat kun je spelenderwijs een gezichtje maken.



*Maak op speelse wijze een gezonde snack met de kinderen.*

### Wat beïnvloedt een gezonde leefstijl?

Een gezonde leefstijl wordt door verschillende factoren beïnvloed. Dit kunnen biologische, sociale en omgevingsfactoren zijn. Bijvoorbeeld:

- ouders en opvoeding  
Kinderen nemen vaak de gewoonten van hun ouders over. Als ouders veel groente en fruit eten, is de kans groter dat hun kinderen dit ook doen.
- omgeving  
In een omgeving met veel speelruimte zullen kinderen sneller bewegen dan in een wijk zonder veilige speelplekken.
- culturele gewoonten  
Elke cultuur heeft eigen gebruiken op het gebied van eten, bewegen en slapen. In sommige culturen is het gebruikelijk om laat op de avond te eten, terwijl in andere culturen juist vroeg wordt gegeten. Dit kan invloed hebben op de spijsvertering en slaapgewoonten van een kind. Ook verschillen de opvattingen over beweging: