

# Jong geleerd is oud gedaan?

*Een onderzoek naar het voedings- en bewegingsbeleid van kinderopvangorganisaties in Noord-Nederland.*

**Naam:** Heike Leeuwerik, S3516881

**Masteropleiding:** Master Orthopedagogiek, Faculteit der Gedrags- en Maatschappijwetenschappen, Rijkuniversiteit Groningen

**Begeleider:** dr. P.R. (Pauline) Schreuder

**Tweede beoordelaar:** dr. S. (Steffie) van der Steen

**Datum:** 06-07-2023

**Aantal woorden:** 8477

## Voorwoord

Voor u ligt de masterscriptie: *Een onderzoek naar het voedings- en bewegingsbeleid van kinderopvangorganisaties in Noord-Nederland*. Deze masterscriptie is in de periode van september 2022 tot en met juni 2023 geschreven in het kader van de opleiding Orthopedagogiek aan de Rijksuniversiteit Groningen. Graag wil ik de kinderopvangorganisaties bedanken voor hun medewerking. Ik wil tot slot mijn begeleider Pauline Schreuder hartelijk bedanken voor de fijne begeleiding die ik van haar heb mogen ontvangen.

Veel leesplezier toegewenst!

Heike Leeuwerik,

(06-07-2023)

## **Abstract**

### **Background**

Children in the Netherlands are becoming overweight at an increasingly younger age. Since many young children (0-4 years old) in the Netherlands spend a large part of their time at childcare, the role of childcare organisations in health promotion of young children was researched.

### **Methods**

To study the ways in which childcare organisations are involved in nutrition and physical activity in childcare, the following research question was formulated: "*How do the pedagogical policies of different childcare organisations align, with what is known in the literature about health promotion of young children?*". By means of a qualitative content analysis, policy documents focusing on nutrition and physical activity from five childcare organisations from the Northern Netherlands were analysed. Promoting elements for healthy nutrition and sufficient physical activity for young children in childcare were derived from the scientific literature. Subsequently, these promoting elements then formed codes, with which the policy documents were analysed using the data analysis software ATLAS-ti.

### **Results**

The results showed that childcare organisations offer healthy food in childcare facilities. In the field of physical activity, several promoting elements were found, but not every organisation has a separate physical activity policy. To some extent, the organisations also focus on the exemplary role that pedagogical staff can fulfil, in the field of healthy food and physical activity.

### **Conclusion**

One of the recommendations of this study is to properly equip the pedagogical staff member, for instance through guidance and education.

## **Samenvatting**

### **Achtergrond**

Kinderen in Nederland krijgen op steeds jongere leeftijd te maken met overgewicht. Omdat veel jonge Nederlandse kinderen (0-4 jaar) een groot deel van hun tijd op de kinderopvang besteden, is de rol van kinderopvangorganisaties op gezondheidsbevordering van jonge kinderen onderzocht.

### **Methode**

Om de rol van kinderopvangorganisaties op het gebied van voeding en beweging te onderzoeken, is de volgende onderzoeksvraag opgesteld: *“Hoe sluit het pedagogisch beleid van verschillende kinderopvangorganisaties aan, op wat in de literatuur bekend is over gezondheidsbevordering van jonge kinderen?”*. Door middel van een kwalitatieve inhoudsanalyse zijn beleidsdocumenten gericht op voeding en beweging van vijf kinderopvangorganisaties uit Noord-Nederland geanalyseerd. Uit de wetenschappelijke literatuur zijn bevorderende elementen afgeleid voor gezonde voeding en voldoende lichaamsbeweging voor jonge kinderen op de kinderopvang. Deze bevorderende elementen vormen codes, waarmee de beleidsdocumenten in het computerprogramma ATLAS-ti zijn geanalyseerd.

### **Resultaten**

Uit de resultaten is naar voren gekomen dat de kinderopvangorganisaties gezonde voeding aanbieden op de kinderopvang. Op het gebied van bewegen zijn meerdere bevorderende elementen gevonden, maar beschikt niet iedere organisatie over een apart bewegingsbeleid. Ook wordt er in zekere mate aandacht besteed aan de voorbeeldrol die pedagogisch medewerkers kunnen vervullen omtrent voeding en beweging.

### **Conclusie**

Eén van de aanbevelingen van dit onderzoek is om de pedagogisch medewerker goed toe te rusten om de voorbeeldrol op zich te kunnen nemen, door onder andere begeleiding en educatie.

## Inhoudsopgave

Inleiding en theoretisch kader .....	6
Voeding.....	8
Invloed pedagogisch medewerker op voeding.....	10
Beweging.....	10
Invloed pedagogisch medewerkers op beweging.....	11
Methode .....	13
Onderzoeksdesign en procedure.....	13
Organisaties .....	13
Beleidsdocumenten.....	13
Coderen.....	14
Analyseren .....	16
Resultaten .....	17
Voeding.....	17
Beweging.....	20
Conclusie .....	23
Discussie .....	25
Beperkingen.....	27
Aanbevelingen voor de kinderopvangorganisaties.....	28
Vervolgonderzoek.....	28
Literatuurlijst .....	30
Bijlagen Codeboom.....	35

## **Inleiding en theoretisch kader**

Het hebben van een ongezonde levensstijl en obesitas neemt toe onder jonge kinderen (Lu & Montague, 2016). Volgens de cijfers van het Nederlands Jeugdinstituut is er ten opzichte van 2021, een stijging waar te nemen in het aantal kinderen met overgewicht en ernstig overgewicht (Nederlands Jeugdinstituut, 2022). Kinderen krijgen tevens op een steeds jongere leeftijd te maken met overgewicht (Boere-Boonekamp et al., 2018).

Overgewicht bij kinderen wordt in verband gebracht met het hebben van een ongezonde levensstijl. Voeding en beweging spelen hierbij een rol. Zo wordt het voedingspatroon van jonge kinderen aangeduid als een belangrijke voorspeller voor overgewicht en obesitas, ook op latere leeftijd (Goldbohm et al., 2016). Kinderen met overgewicht of obesitas hebben namelijk een niet altijd even optimaal voedingspatroon. Zo hebben kinderen met (ernstige) obesitas een lagere consumptie van fruit en groente (Baughcum et al., 2015). Tegelijkertijd is er een hogere consumptie aanwezig van fastfood en het drinken van gezoete dranken zoals frisdrank (Baughcum et al., 2015). Op het gebied van beweging stelt Tucker et al. (2011) dat bijna de helft van de kinderen onvoldoende lichamelijke activiteit laten zien. Hoewel veel ouders denken dat kinderen in de voorschoolse leeftijd erg actief zijn, blijkt dit in werkelijkheid minder te zijn dan aanvankelijk door de ouders werd verondersteld (Tucker et al., 2011). Deze overschatting van lichamelijke activiteit heeft consequenties voor de gezondheid. Lichaamsbeweging wordt namelijk aangewezen als een essentiële factor in het voorkomen van overgewicht (Tucker et al., 2011).

Omtrent 40% van de kinderen tussen de 0 en 4 jaar in Nederland gaat naar een kinderopvang (Goldbohm et al., 2016). Dit betekent dat een groot gedeelte van de eetmomenten en fysieke activiteiten van veel kinderen, op de kinderopvang plaats vindt (Byrd-Williams et al., 2015). Onderzoek van Tysoe en Wilson (2010) suggereert dat de kinderopvang een grote invloed heeft op het ontwikkelen van gezonde voedingskeuzes bij kinderen.

Naast invloed op voedingskeuzes, kan de kinderopvang een grote, invloedrijke factor zijn in het bewerkstelligen van meer lichaamsbeweging voor jonge kinderen. Als namelijk in de vroege kinderjaren wordt begonnen met gewoonten voor lichaamsbeweging, worden deze beter eigen gemaakt en in stand gehouden op latere leeftijd (Lu & Montague, 2016). Voldoende lichaamsbeweging op jonge leeftijd zorgt voor het behoud van een gezond lichaamsgewicht op latere leeftijd. Tevens wordt het risico op hart- en vaatziekten op latere leeftijd verkleind (Harvey et al., 2014). Onderzoek van Goldfield et al. (2012) onderschrijft

eveneens dat gewoonten voor een gezonde levensstijl het beste kunnen worden aangeleerd tijdens de vroege peuterperiode. Het is moeizamer om gewoonten voor een gezonde levensstijl op een latere leeftijd, bij jongeren en volwassenen, eigen te maken (Goldfield et al., 2012).

Hoewel de kinderopvang, naast de gezinsomgeving, een grote invloed heeft op het ontwikkelen van gezonde voedingskeuzes bij kinderen (Tysoe & Wilson, 2010), blijkt ook dat niet alle voedingskeuzes op kinderopvangcentra even gezond zijn. Daniels (2013) suggereert namelijk dat kinderen op de kinderopvang een grotere kans hebben op obesitas, dan kinderen die thuis bij ouders verblijven. Goldbohm et al. (2016), die de voedselconsumptie van kinderen op 199 kinderdagverblijven in Nederland onderzocht, geeft eveneens aan dat voedingskeuzes op kinderopvangcentra niet allen even optimaal zijn. Er is vaak sprake van een lagere inname van fruit, vetten en vis dan wordt aanbevolen. Tegelijkertijd is er een aanzienlijk hogere inname van energie en eiwitten te zien: 66% van de dranken op de kinderopvang bevat suiker (Goldbohm et al., 2016). Een te hoge inname van energie, eiwitten, gesuikerde dranken en melk wordt gezien als zorgelijk, omdat deze tot overgewicht kunnen leiden (Goldbohm et al., 2016). Ook Nayak et al. (2018) kwam in dit verband tot een soortelijke bevinding. In de dagelijkse praktijk van de kinderopvang in de Amerikaanse staat Virginia, werden namelijk veel zoute en calorierijke voedingsmiddelen als tussendoortjes genuttigd. Dit terwijl vers fruit en groenten juist werd aangeraden. Ook deze bevindingen worden gezien als zorgelijk, aangezien deze zoute en calorierijke voedingsmiddelen eerder kunnen leiden tot overgewicht (Nayak et al., 2018).

Naast een niet optimaal voedingspatroon, lijkt ook het behalen van voldoende lichaamsbeweging op de kinderdagopvang niet altijd te lukken. Onderzoek van Bruijns et al. (2021) stelt dat kinderen op de kinderopvang in Canada 70% van de dag zittend doorbrengen, in vergelijking met de thuisopvang en de kleuterschool. Onderzoek van Tandon et al. (2018) naar het verschil tussen fysieke activiteiten in binnen- en buitenruimtes in de kinderopvang in de Amerikaanse staat Washington, laat een vergelijkbaar beeld zien. Bijna de helft van de kinderen haalt het niet om de aanbevolen 60 tot 120 minuten per dag fysiek actief bezig zijn. Het systematisch onderzoek van Benjamin et al. (2016) naar longitudinale verbanden tussen naar de kinderopvang gaan en zwaarlijvigheid in verschillende landen, sluit aan bij deze bevindingen. Dit onderzoek stelt dat er aanwijzingen zijn voor een samenhang tussen obesitas en niet ouderlijke kinderopvang. Echter, deze bevindingen moeten aan de hand van verschillende kenmerken zoals het type opvang en de intensiteit en de duur van de opvang worden onderzocht (Benjamin et al., 2016). Naast de kinderopvang kunnen ouders uiteraard

ook een rol hebben in het bewerkstelligen van te weinig lichamelijke activiteit voor kinderen. Volgens een ander onderzoek van Tandon et al. (2017) naar de houding van Amerikaanse ouders tegenover fysieke activiteit en buiten spelen, laten sommige ouders namelijk ongemak zien als kinderen aan het buiten spelen zijn. Ouders zijn bijvoorbeeld terughoudender om kinderen buiten te laten spelen met koud weer (Tandon et al., 2017).

Als gesproken wordt over gezondheidsbevordering op de kinderopvang, zijn er echter ook onderzoeken beschikbaar die een positief beeld schetsen. Eerder genoemd onderzoek van Goldbohm et al. (2016) geeft aan dat er, met uitzondering van de eerder benoemde lage inname van fruit, vetten en vis en hoge inname van energie en eiwitten, wel degelijk sprake is van een verdere adequate inname van voedingsstoffen op de kinderopvang. Evenzeer schetst Janković et al. (2021) met zijn onderzoek over fysieke activiteit van kinderen op de kinderopvang een positief beeld. Janković et al. (2021) onderzocht het aantal stappen dat kinderen op de kinderopvang in Servië namen. Er werden aanzienlijk meer stappen gezet door kinderen die drie tot vijf keer per week naar de kinderopvang gingen, dan door kinderen die maximaal twee keer per week op de kinderopvang aanwezig waren. Snyder et al. (2017) vond daarnaast een significant verschil in de hoeveelheid beweging tussen baby's op de kinderopvang en baby's die thuis verblijven. De baby's op de kinderopvang zouden meer beweging laten zien (Snyder et al., 2017).

Samengevat lijkt de kinderopvang een essentiële factor te zijn in gezondheidsbevordering voor jonge kinderen (Lu & Montague, 2016). Ook biedt de kinderopvang mogelijkheid kinderen en ouders te bereiken, die profijt kunnen hebben bij gezondheidsbevordering en preventie van overgewicht (Kuchler et al., 2021). Echter, er is nog geen sprake van een optimale gezondheidsbevordering voor ieder kind, op iedere kinderopvang (Lu & Montague, 2016). Er zijn zowel onderzoeken beschikbaar die stellen dat de kinderopvang bijdraagt aan gezondheidsbevordering, als onderzoeken die minder positief zijn over deze bijdrage. Het merendeel van de onderzoeken stelt evenwel dat de huidige praktijk van veel kinderopvangcentra, zich nog kan verbeteren op de gebieden van voeding en beweging. De literatuur biedt verscheidene suggesties voor gezondheidsbevordering door middel van voeding en beweging.

## **Voeding**

Gezond ontbijten, door middel van een graanrijk ontbijt met een laag vetgehalte, kan helpen in het voorkomen van overgewicht en obesitas (Bulk-Bunschoten et al., 2005). De kinderopvang zou om die reden aan kinderen die nog geen ontbijt hebben gehad, een gezond



ontbijt kunnen bieden in de ochtend. Daarnaast geven meerdere onderzoeken aanbevelingen wat betreft tussendoortjes. Het is belangrijk aandacht te schenken aan het waarborgen van voldoende variatie in tussendoortjes (Nayak et al., 2018). Zoute en calorierijke tussendoortjes zouden het beste kunnen worden vervangen door vers fruit en groenten (Nayak et al., 2018). Dit is van belang omdat kinderen weinig fruit en groente eten (Goldbohm et al., 2016; Gubbels et al., 2014). Mede hierdoor hebben de kinderen een lagere vezelconsumptie en tegelijkertijd een hogere energie-inname. Dit verhoogt het risico op overgewicht (Goldbohm et al., 2016). Er liggen mogelijkheden in het vaker dan één keer per dag aanbieden van fruit en (meer) groenten tijdens tussendoortjes en/of lunchmomenten (Goldbohm et al., 2016; Gubbels et al., 2014).

Ook kan gekeken worden naar de timing van het aanbieden van groenten tijdens lunchmomenten. Groenten zouden het beste voorafgaand aan de lunch, als een soort voorgerecht, kunnen worden aangeboden (De Oliveira et al., 2022). Uit onderzoek blijkt namelijk dat kinderen minder groenten eten na de lunch. Verklaringen hiervoor zijn het gevoel van verzadiging dat bij kinderen kan optreden en het hebben van minder tijd voor het eten van de groenten wanneer dat later wordt aangeboden (De Oliveira et al., 2022).

Door het vergroten van de aanbiedingsmomenten van fruit en groenten, kan de vezelinname worden verhoogd. Het eten van voldoende vezels zorgt voor het behoud van een gezond lichaamsgewicht en zorgt voor een verminderd risico op chronische ziekten (Gubbels et al., 2014). Tegelijkertijd zou door het vaker aanbieden van fruit en groenten, de consumptie van andere minder vezelrijke en ongezonde producten, kunnen worden verlaagd. Dit kan bijdragen aan het verlagen van de hoge energie-inname (Gubbels et al., 2014).

Naast voldoende vezels, moet er worden gelet of kinderen voldoende gezonde vetten binnenkrijgen, zoals vetzuren uit vis en noten (Goldbohm et al., 2016). Tevens zouden dranken zo min mogelijk suiker moeten bevatten, om de hoge energie-inname tegen te gaan. Vruchtensappen vallen ook onder gesuikerde dranken (Boere-Boonekamp et al., 2008). In het kader van het voorkomen van overgewicht, moet evenzeer gelet worden of het algehele voedingspatroon van kinderen niet teveel energie bevat (Goldbohm et al., 2016). Zo zouden dreumesen en peuters vaak niet meer dan drie volkoren boterhammen op één dag behoren te krijgen. 's Ochtends zou bijvoorbeeld één boterham kunnen worden aangeboden en 's middags twee stuks (Voedingscentrum, z.d.). Brood bestaande uit volkoren graansoorten, zoals volkoren of bruinbrood, draagt bij aan de benodigde vezelinname (Gubbels et al., 2014). Het is van belang dat het beleg voor op brood niet teveel zout bevat (Voedingscentrum, z.d.).

Naast het directe voedselaanbod, kan een uitgebreid beschreven voedselbeleid bevorderend werken voor het binnenkrijgen van meer vezels en groenten (Lehto et al., 2019).

### **Invloed pedagogisch medewerkers op voeding**

Naast voeding zelf, komt uit meerdere onderzoeken naar voren dat pedagogisch medewerkers door hun communicatie een (positieve) invloed kunnen hebben op de voedingskeuzes van kinderen (Ahn & Nelson, 2015; Gubbels et al., 2014). Een pedagogisch medewerker kan hierbij als rolmodel fungeren (Gubbels et al., 2014). Dit houdt in dat de pedagogisch medewerker zelf ook gezond eten consumeert, gezamenlijk met de kinderen. Tevens werkt het bevorderend om als pedagogisch medewerker te spreken met de kinderen over de gezonde voeding en ze zelf de gezonde voeding en de bijbehorende porties te laten kiezen (Gubbels et al., 2014). Pedagogisch medewerkers kunnen bovendien van invloed zijn op de voedingskeuzes van kinderen door een positieve sfeer tijdens eetmomenten te creëren (Boere-Boonekamp et al., 2008). Een positieve sfeer bevordert namelijk gezond eten (Boere-Boonekamp et al., 2008). Om ervoor te zorgen dat pedagogisch medewerkers als rolmodel kunnen fungeren, zou aan de medewerkers scholing over gezonde voeding gegeven kunnen worden (Romo-Palaflox et al., 2015).

### **Beweging**

Voor wat betreft beweging, zijn er ook meerdere onderzoeken beschikbaar die bevorderende elementen voor fysieke activiteit aanstippen. Eén van de grootste bevorderende elementen bestaat uit de hoeveelheid tijd die buiten wordt doorgebracht. Kinderen op de kinderopvang zijn in buitenruimten twee keer zo actief in vergelijking met kinderen die binnen verblijven (Tandon et al., 2018). Er wordt meer bewogen door kinderen, als ze meerdere keren per week buiten verblijven en spelen (Janković et al., 2021; Tandon et al., 2017). Maar niet alleen het aantal keren per week, ook het aantal keren per dag buiten verblijven en spelen, vergroot de lichaamsactiviteit. Kinderen zijn namelijk de eerste tien minuten van de totale buitenspeeltijd het meest actief (Bruijns et al., 2021).

Naast buitenspelen, kunnen ook fysieke omgevingsmogelijkheden bijdragen aan het creëren van gelegenheid tot actief spel (Nobre et al., 2022). De aanwezigheid van een tuin, een (grote) speelplaats buiten, draagbare speeltoestellen en draagbare speelattributen die passen bij de ontwikkelingsleeftijd van kinderen, bevorderen de fysieke activiteit (Bower et al., 2008; Gagné & Harnois, 2013; Nobre et al., 2022). Kinderen laten ook meer lichaamsbeweging zien, als er minder vaste speeltoestellen (zoals een glijbaan) en juist meer draag- en beweegbare speeltoestellen (zoals een driewieler of een bal) aanwezig zijn (Dowda

et al., 2009). Daarbij kan ook de hoeveelheid lichaamsbeweging worden vergroot door te zorgen voor inkadering van de hoeveelheid tijd die op elektronische apparaten mag worden gespendeerd door de kinderen (Gagné & Harnois, 2013). Niet alleen kleuters maar ook dreumesen vanaf twaalf maanden, hebben een passende fysieke omgeving nodig om zwaarlijvigheid tegen te gaan (Mulligan et al., 1998). De ruimte moet groot genoeg zijn om als dreumes voldoende te kunnen bewegen. Ook moet de ruimte mogelijkheid bieden voor het uitvoeren van grof motorische handelingen (Mulligan et al., 1998).

Wanneer het gaat over bevorderende elementen voor fysieke activiteit van kinderen, speelt structurele lichaamsbeweging ook een rol. Bij structurele lichaamsbeweging is namelijk meer fysieke activiteit bij kinderen waar te nemen, in vergelijking met vrij spel (Bower et al., 2008). Structurele lichaamsbeweging bestaat uit 60 minuten per dag kortdurende op spel gebaseerde activiteiten uitvoeren, begeleid door personeel. Personeel van de kinderopvang zou training kunnen krijgen in het begeleiden van de 60 minuten structurele lichaamsbeweging (Nobre et al., 2022). Vrij spel blijft overigens belangrijk, maar kan dus worden aangevuld met structurele momenten voor lichaamsbeweging (Bower et al., 2008).

### **Invloed pedagogisch medewerkers op beweging**

Pedagogisch medewerkers zelf hebben ook invloed op de hoeveelheid beweging van jonge kinderen. Ze kunnen ook hier gezien worden als rolmodel of promotor in het uitvoeren van voldoende lichaamsbeweging (Zandvoort et al., 2010). Als een pedagogisch medewerker namelijk zelf actief is, volgt het kind dit voorbeeld vaak op. Op deze wijze wordt fysiek actief zijn onbewust geïntegreerd, als onderdeel van het dagelijkse leven van het kind (Zandvoort et al., 2010). Het kan zinvol zijn om pedagogisch medewerkers te motiveren voor het nut van bewegen voor jonge kinderen (Gagné & Harnois, 2013). Tevens hebben de pedagogisch medewerkers begeleiding nodig in hoe ze praktisch gezien kinderen meer kunnen laten bewegen. Door deze medewerkers training te geven over fysieke activiteiten voor jonge kinderen, kan een positieve bijdrage worden geleverd aan het bevorderen van die lichaamsbeweging (Bower et al., 2008; Finch et al., 2021). Zo kan bijvoorbeeld een pedagogisch medewerker lichaamsbeweging bevorderen, door kinderen te stimuleren in het onderling samenwerken (Gagné & Harnois, 2013).

Ook op beweging gerichte interventies gegeven op de kinderopvang, kunnen bijdragen aan de motorische ontwikkeling van jonge kinderen (Wasenius et al., 2018). Voorwaarde is wel dat de interventies gemakkelijk uitvoerbaar moeten zijn voor het personeel van de kinderopvang. Dit vergroot namelijk de kans op langdurig behoud van het effect van de

interventie (Goldfield et al., 2012). Naast interventies hangt ook de (al dan niet) aanwezigheid van een bewegingsbeleid binnen een kinderopvangorganisatie, samen met de daadwerkelijk uitgevoerde lichaamsbeweging van kinderen. Bestaand beleid voor lichaamsbeweging en beleid dat online schermactiviteiten inkadert, wordt namelijk in verband gebracht met meer lichamelijke activiteit onder jonge kinderen (Finch et al., 2021; Tonge et al., 2019).

Voor zowel voeding als beweging is evident dat heldere en gerichte beleidslijnen van belang zijn voor gezondheidsbevordering in de kinderopvang. Hoe accurater het voedings- en bewegingsbeleid van een kinderopvangorganisatie is, hoe gezonder voedings- en bewegingsmogelijkheden op de kinderopvang blijken te zijn (Finch et al., 2021; Lehto et al., 2019; Tonge et al., 2019). Een kinderopvangorganisatie in Nederland beschikt normaliter over een pedagogische visie en een pedagogisch beleidsplan (Wettenbank, z.d.). In de pedagogische visie wordt toegelicht op welke accenten een kinderopvangorganisatie de nadruk legt. Eventueel beschrijft een kinderopvang welke pedagogische stroming aan deze visie ten grondslag ligt (De Boer, z.d.). In het pedagogisch beleidsplan staat concreet beschreven hoe een verantwoorde dagopvang wordt gecreëerd in de praktijk (Wettenbank, z.d.). De rol van het beleid lijkt, zoals eerder benoemd, daadwerkelijk een rol te spelen in gezondheidsbevordering voor jonge kinderen. Vanwege dit inzicht wordt in dit onderzoek bekeken hoe het beleid van meerdere kinderopvangorganisaties aansluit bij wat uit de literatuur bekend is over gezondheidsbevordering op de kinderopvang (0-4 jarigen).

In dit onderzoek staat de volgende onderzoeksvraag centraal: *“Hoe sluit het pedagogisch beleid van verschillende kinderopvangorganisaties aan, op wat in de literatuur bekend is over gezondheidsbevordering van jonge kinderen?”*.

Dit onderzoek begint met een omschrijving van de methode. Vervolgens worden de resultaten van het onderzoek beschreven, gevolgd door de conclusie. Afsluitend wordt in de discussie gereflecteerd op de bevindingen uit de literatuur en worden aanbevelingen voor vervolgonderzoek gegeven.

## **Methode**

### **Onderzoeksdesign en procedure**

Er is een kwalitatieve inhoudsanalyse van documenten uitgevoerd om de onderzoeksvraag te kunnen beantwoorden. Beleidsdocumenten gericht op voeding en beweging van vijf verschillende kinderopvangorganisaties vormen de data van dit onderzoek.

Bij de start van het onderzoek zouden de beleidsdocumenten van slechts één kinderopvangorganisatie geanalyseerd worden. Echter, gedurende het onderzoek bleken de beleidsdocumenten van deze organisatie te summier voor gebruik als enige data. Daarom is besloten vier kinderopvangorganisaties toe te voegen aan het onderzoek. Specifiek is gekozen om enkel organisaties uit de noordelijke provincies (Friesland en Groningen) te includeren. Op deze wijze kan namelijk worden onderzocht hoe het beleid van noordelijke kinderopvangorganisaties aansluit op wat bekend is over gezondheidsbevordering voor jonge kinderen.

### **Organisaties**

Eén kinderopvangorganisatie was al bij aanvang aan het onderzoek gekoppeld. De andere vier kinderopvangorganisaties zijn eerst telefonisch en vervolgens per mail benaderd. De organisaties zijn geselecteerd op basis van voldoende omvang; een organisatie met meerdere locaties vergroot naar verwachting de kans op het vinden van uitgebreide beleidsstukken. Hiernaast is gelet op een evenredige verdeling van organisaties in stedelijke en plattelandsgebieden. Op deze wijze zijn zowel organisaties vanuit de stedelijke gebieden als de plattelandsgebieden vertegenwoordigd.

Alle benaderde organisaties waren bereid deel te nemen aan het onderzoek en hebben hun beleidsdocumenten gedeeld. Met alle organisaties hebben (online) gesprekken plaats gevonden. In deze gesprekken is het doel van het onderzoek toegelicht en is tevens besproken dat de organisaties niet herleidbaar genoemd zullen worden. Ook is gevraagd aan iedere organisatie in hoeverre de beleidsdocumenten een adequate afspiegeling vormen van de praktijk. Alle organisaties hebben aangegeven dat de beleidsdocumenten een juiste representatie geven van de praktijk. Dit draagt bij aan de geldigheid van de beleidsstukken. Tevens bestaan de beleidsstukken uit bestaand materiaal. Dit zorgt volgens Baarda et al. (2014) ervoor dat het verzamelen van de beleidsstukken niet verstorend optreedt.

### **Beleidsdocumenten**

In de geïncludeerde beleidsdocumenten staat beschreven hoe de organisaties in de dagelijkse praktijk vormgeven aan gezonde voeding en voldoende lichaamsbeweging voor

jonge kinderen. Niet iedere organisatie beschikt evenwel over zowel een afzonderlijk specifiek voedings- en bewegingsbeleid. Organisatie 2 en 3 beschikken wel over een apart bewegingsbeleid, maar organisatie 1, 4 en 5 daarentegen niet. Organisatie 1, 4 en 5 hebben wel aangegeven in de nabije toekomst over een bewegingsbeleid te willen beschikken, maar zijn daar tot op heden nog niet aan toe gekomen. Organisatie 4 en 5 beschrijven wel in hun algemene pedagogische beleid, de wijze waarop ze met beweging bezig zijn. Verder beschikken alle organisaties over een voedingsbeleid, behalve organisatie 5. Organisatie 5 vermeldt echter in hun algemene pedagogische beleid hoe ze met voeding bezig zijn.

Het algemene pedagogische beleid van een organisatie is alleen meegenomen in het onderzoek, als er voor voeding of beweging relevante informatie in wordt weergegeven. Bij organisatie 1, 2 en 3 zijn daarom geen algemene pedagogische beleidsstukken meegenomen.

In de onderstaande tabel staat een overzicht van welke beleidsstukken per organisatie zijn meegenomen in het onderzoek. Ook de omvang van de geanalyseerde beleidsstukken wordt vermeld. De beleidsdocumenten zijn in de vorm van ruwe data opgeslagen volgens de richtlijnen van de faculteit Gedrags- en Maatschappijwetenschappen.

	Organisatie 1	Organisatie 2	Organisatie 3	Organisatie 4	Organisatie 5
Voedingsbeleid	Ja (10 pagina's)	Ja (16 pagina's)	Ja (32 pagina's)	Ja (31 pagina's)	Nee
Bewegingsbeleid	Nee	Ja (2 pagina's)	Ja (12 pagina's)	Nee	Nee
Algemeen pedagogisch beleid	Nee	Nee	Nee	Ja (36 pagina's)	Ja (11 pagina's)

## Coderen

De beleidsdocumenten zijn geanalyseerd in het computerprogramma ATLAS-ti, op basis van codes. Deze codes bestaan uit bevorderende elementen afgeleid uit de wetenschappelijke literatuur, op de gebieden van gezonde voeding en voldoende lichaamsbeweging op de kinderopvang. De bevorderende elementen staan weergegeven in het theoretisch kader. De codeboom staat weergegeven in de bijlage.

Tekstfragmenten uit de beleidsstukken, zinnen variërend van één zin tot ongeveer vijf zinnen, zijn gelabeld aan de hand van de codeboom. Bij de eerste beleidsdocumenten hebben

de onderzoeker en de thesisbegeleider gezamenlijk codes toegekend. In overleg hebben meerdere tekstfragmenten codes toegekend gekregen. In dit gezamenlijke overleg bleek een grote mate van overeenstemming over het toekennen van de verschillende codes bij de tekstfragmenten. Omdat het toekennen geen problemen opleverde, heeft de onderzoeker het toekennen van de codes aan de tekstfragmenten zelfstandig voortgezet. De interbeoordelaarsbetrouwbaarheid is niet berekend.

Ter illustratie staat in de onderstaande tabel weergegeven welke twee verschillende tekstfragmenten uit twee verschillende beleidsstukken zijn gelabeld met dezelfde code VOEDING, suiker.

	Geselecteerd fragment
VOEDING, suiker	“Wij geven de kinderen water, zelfgemaakt fruit- of groentewater en ijs thee van pickwick. Daarnaast bieden wij lauwe theïne vrije thee aan. In alle gevallen zonder suiker”
VOEDING, suiker	“Wij bieden geen limonadesiroop, zoals ranja, diksap en roosvicee aan. Deze producten bevatten veel calorieën en suiker en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf”

De aanvankelijk bedachte codes zijn nagenoeg allemaal gebruikt. Enkel de codes: VOEDING, timing, VOEDING, PM, scholing en BEWEGING, PM, training zijn niet toegekend als code aan een tekstfragment. Codes die minder zijn gelabeld aan de tekstfragmenten zijn: VOEDING, ontbijt, VOEDING, vezels, BEWEGING, PM, motiveren, BEWEGING, (speel)attributen, draagbaar, BEWEGING, speeltoestellen, draagbaar en BEWEGING, buiten, frequentie. Er zijn verder geen codes samengevoegd. Wel lagen de codes: VOEDING, PM, positieve sfeer en VOEDING, PM, communicatie dicht tegen elkaar aan. Om deze reden is besloten om enkel de code VOEDING, PM, positieve sfeer toe te kennen aan een tekstfragment, indien er expliciet een positieve sfeer aan tafel wordt gecreëerd door de pedagogisch medewerker. De code VOEDING, PM, communicatie is alleen gebruikt voor de situaties waarin een pedagogisch medewerker gericht over voeding spreekt met de kinderen. In de onderstaande tabel staan de twee codes weergegeven met bijpassende voorbeelden ter illustratie.

	Geselecteerd fragment
VOEDING, PM, positieve sfeer	“Voor kinderen vanaf drie jaar is het samen eten en drinken een gezellige gebeurtenis met liedjes, grapjes en gesprekjes met de andere kinderen en de PM’ers”
VOEDING, PM, communicatie	De PM’er ondersteunt de kinderen tijdens het eten door kinderen aan te moedigen en te laten imiteren: bijvoorbeeld door zelf uitdrukkelijk een hap te nemen en te zeggen: “Kijk, zullen we allemaal een hapje nemen?”

Naast codes afgeleid uit de wetenschappelijke literatuur (deductieve analyse) (Scheepers & Tobi, 2021), zijn er ook op inductieve basis nieuwe codes gevormd tijdens het analyseren zelf. Relevant gebleken thema’s uit de beleidsdocumenten zijn namelijk ook opgenomen als codes. Door de methode van constante vergelijking, zijn de al geanalyseerde beleidstukken opnieuw bekeken en zijn nieuwe codes waar nodig toegevoegd (Boeije, 2002).

Op het gebied van voeding zijn er twee nieuwe inductieve categorieën bijgekomen, namelijk: activiteiten rondom voeding bestaande uit de drie codes: VOEDING, spelactiviteiten, VOEDING, moestuin en VOEDING, koken en bakken. De andere bijgekomen inductieve categorie betreft: de rol van de pedagogisch medewerker op voeding en dan specifiek gericht op de ontwikkeling. Deze categorie bestaat uit de codes: VOEDING, zelf eten pakken, smeren, met bestek eten, VOEDING, drinken uit een normale beker, VOEDING, oefenhapjes en VOEDING, nog geen combinatie fruit baby. Deze inductieve thema’s bleken relevant omdat ze gericht zijn op de ontwikkeling van kinderen en bijdragen aan een bredere ervaring met voeding.

Op het gebied van beweging zijn er twee nieuwe inductieve codes toegevoegd, namelijk: BEWEGING, vrij kunnen bewegen en BEWEGING, zo min mogelijk stilzitten. Deze codes bleken relevant omdat ze meer beweging lijken te stimuleren en in het verlengde liggen van de code BEWEGING, ruimte, m2, binnen.

### **Analyseren**

Aansluitend op het toekennen van de deductieve- en inductieve codes op de tekstfragmenten, heeft de onderzoeker per code gekeken naar het overkoepelende beeld. Hiernaast heeft de onderzoeker gekeken naar overeenkomsten en verschillen tussen de organisaties. Het resultaat hiervan is terug te zien in het hoofdstuk Resultaten.



## **Resultaten**

De codes zijn onderverdeeld in verschillende thema's teneinde overzicht te creëren. Op het gebied van voeding zijn de documenten geanalyseerd op de thema's: eetmomenten, voedingswaarden, activiteiten rondom voeding en de rol van pedagogisch medewerkers op voeding. Op het gebied van beweging zijn de documenten geanalyseerd op de thema's: buitenomgeving, binnenomgeving, activiteiten rondom beweging en de rol van pedagogisch medewerkers op beweging.

### **Voeding**

De meeste aandacht wordt door de organisaties geschonken aan gezondheidsbevordering op het gebied van voeding. Vier van de vijf organisaties beschikken over een afzonderlijk voedingsbeleid. Alle organisaties geven aan de adviezen en richtlijnen van het Voedingscentrum op te volgen.

### ***Eetmomenten***

De meeste beleidsdocumenten beschrijven hoe de eetmomenten op een dag eruit zien. Als specifiek wordt gekeken naar het ontbijt, biedt alleen organisatie 2 tussen 06:30 en 08:00 uur 's ochtends ontbijt aan: "Op de kinderdagverblijven en locaties waar voorschoolse opvang plaatsvindt wordt 's ochtends tussen 6.30 en 8.00 uur een ontbijt aangeboden" (Organisatie 2, voeding, p.6). De overige organisaties benoemen het ontbijt niet in hun voedingsbeleid of geven aan ervan uit te gaan dat kinderen thuis al hebben ontbeten.

De timing van het aanbieden van groenten voorafgaand aan de lunch om de groente inname te verhogen, wordt binnen geen enkel voedingsbeleid genoemd. Wel wordt met name fruit, maar ook groenten als tussendoortje in bijna alle organisaties aangeboden. Sommige organisaties benoemen hierbij meerdere aanbiedingsmomenten van fruit en groente op een dag te hebben. Zo heeft organisatie 4 zichzelf als doelstelling gegeven, groenten bij elk eetmoment aan te bieden aan de kinderen: "Bij elk eetmoment een aanbod van groente" (Organisatie 4, voeding, p.13). Voldoende variatie tussen tussendoortjes is hiernaast ook een streven van veel organisaties. Met name variatie in verschillende soorten fruit en groente wordt aangehaald. Zodanig beschrijft organisatie 3 variatie in tussendoortjes te bewerkstelligen, door onder andere gebruik te maken van seizoensfruit en seizoensgroente. Maar ook andere variatie mogelijkheden komen naar voren bij de verschillende organisaties, zoals: crackers, beschuiten, soepstengels en mueslibrood.

## ***Voedingswaarden***

In de meeste beleidsdocumenten worden ook de voedingswaarden besproken van het aangeboden voedsel op de kinderopvang. Zo richten de organisaties met voedingsbeleid zich op het bieden van gezonde vetten aan de kinderen. Hiernaast worden suikers in dranken door alle organisaties vermeden; enkel water en thee wordt aangeboden. Zo schrijft organisatie 3: “Wij bieden geen limonadesiroop en vruchtensap aan. Limonadesiroop, diksap en vruchtensap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf” (Organisatie 3, voeding, p.20).

Ook wordt zout in broodbeleg vermeden door bijvoorbeeld harde kazen niet of gelimiteerd aan te bieden. Tevens wordt enkel (licht)bruin brood of volkoren brood gekozen door de kinderopvangorganisaties. Echter, vezels benoemen in een bredere context dan de keuze van het brood, doet alleen organisatie 2. Zij geven namelijk aan te kiezen voor producten met veel vezels. Verder vermelden bijna alle organisaties niet meer dan drie boterhammen per dag te geven aan de dreumesen en peuters, om zo de hoeveelheid energie niet te overschrijden. Zo benoemt organisatie 1: “Wij streven naar maximaal drie boterhammen en stimuleren dat kinderen rustig eten” (Organisatie 1, voeding, p.7).

## ***Activiteiten rondom voeding***

Kinderopvangorganisaties schenken ook aandacht aan activiteiten rondom voeding. Kinderen zouden namelijk door deze activiteiten kennis kunnen maken met voeding. Zo hebben drie van de vijf organisaties een moestuin. Kinderen kunnen door de moestuin ervaren waar hun voeding vandaan komt. Hiernaast koken en bakken vier van de vijf organisaties met de kinderen. Gezonde maaltijden, met bijvoorbeeld ingrediënten uit de moestuin, worden geregeld bereid op verschillende kinderopvanglocaties. Kinderen zouden volgens de beleidsstukken door het koken en bakken, leren hoe ze zelf later een gezonde maaltijd kunnen bereiden. Zo beschrijft organisatie 4:

Het verzorgen van een gezonde basisvoeding vinden wij belangrijk. Daarom brengen wij kinderen kennis bij over voeding en bereiden we regelmatig samen een verse maaltijd voor, proberen we recepten uit en maken we gezonde- en lekkere hapjes, zodat kinderen nu en straks in hun toekomst handvatten hebben voor een gezonde leefstijl. (Organisatie 4, voeding, p.5)

Een tweetal organisaties beschrijft in het voedingsbeleid hiernaast dat kinderen via spel in aanraking kunnen komen met eten. Dit kan door samen boekjes te lezen over voeding en speelkeukentjes in het interieur van de kinderopvang op te nemen. Maar ook samen fruit

tellen en fruit van klein naar groot leggen, wordt beschreven in het beleid van een kinderopvangorganisatie.

### ***Rol van pedagogisch medewerkers op voeding***

Uit het theoretisch kader bleek al dat pedagogisch medewerkers door hun gedrag een rol kunnen hebben in het bevorderen van gezond eten voor jonge kinderen. Echter, op inductieve wijze is uit de beleidsstukken gebleken dat pedagogisch medewerkers ook een rol kunnen hebben op voeding, maar dan specifiek gericht op de ontwikkeling van het kind. Hierdoor is het thema: de rol van de pedagogisch medewerker op voeding, onderverdeeld in enerzijds de voorbeeldrol die ze kunnen vervullen en anderzijds de rol in het stimuleren van de ontwikkeling.

*Voorbeeldrol:* Een opvallende bevinding is dat alle organisaties spreken over de voorbeeldfunctie die pedagogisch medewerkers bekleden als het gaat om voeding. Pedagogisch medewerkers zouden zelf ook gezond voedsel uit het voedingsbeleid moeten consumeren volgens de beleidsstukken. Dit vanwege de voorbeeldfunctie die ze hebben ten opzichte van de kinderen. Zo veronderstelt organisatie 3: “De pedagogisch medewerkers hebben een voorbeeldrol in alles rondom het voedingsbeleid. Denk hierbij aan het mee eten tijdens voedingsmomenten vanuit het voedingsbeleid” (Organisatie 3, voeding, p.27).

Zelf mogen kiezen welke gezonde voeding kinderen willen eten, streven ook alle organisaties na. Over de hoeveelheid gezonde voeding die de kinderen mogen kiezen, schrijven echter maar een beperkter aantal organisaties. Naast zelf gezonde voeding kiezen, besteden alle organisaties aandacht aan het creëren van een fijne en positieve sfeer tijdens eetmomenten. Door deze fijne en positieve sfeer, willen veel organisaties eten en drinken als plezierige activiteit verwezenlijken. Zo vermeldt organisatie 1: “We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer” (Organisatie 1, voeding, p.3).

Over communiceren met de kinderen over gezonde voeding door de pedagogisch medewerker, valt in mindere mate terug te lezen in de beleidsdocumenten. Een tweetal organisaties besteedt aandacht aan deze communicatie. Hiernaast staat in geen enkel beleidsstuk weergegeven dat pedagogisch medewerkers scholing krijgen over voeding.

*Ontwikkeling:* De andere rol van de pedagogisch medewerker ligt op het gebied van de ontwikkeling. Kinderen zelf eten laten pakken, smeren en met bestek laten eten komt terug bij alle kinderopvangorganisaties. Dit zou bijdragen aan de ontwikkeling van de fijne motoriek. Ook zou het de zelfredzaamheid van de kinderen vergroten. Bij alle organisaties is het belang hiervan terug te lezen in hun beleid. Zo vermeldt organisatie 2 in het voedingsbeleid: “Tevens

wordt er aandacht besteed aan het stimuleren van de zelfredzaamheid van kinderen. We laten kinderen zelf boterhammen smeren, wanneer kinderen hiertoe in staat zijn. Kinderen worden natuurlijk geholpen wanneer dit niet lukt” (Organisatie 2, voeding, p.4).

Ook beschrijven alle organisaties over het belang van baby’s vanaf ongeveer acht maanden oud, te laten drinken uit normale bekertjes zonder rietje. Dit zou de mondmotoriek en mondspieren trainen, wat uiteindelijk de spraak- en taalontwikkeling ten goede kan komen. Tevens benoemt een viertal organisaties het belang van oefenhapjes van fruit en groente als baby’s tussen de vier en zes maanden oud zijn. De baby’s oefenen hier eveneens met de mondspieren door op een lepel te happen en wennen tevens langzaam aan de structuur van het fruit en de groente. Zo beschrijft organisatie 1: “Oefenhapjes hebben een functie in kennismaken met verschillende smaken, oefenen met van een lepel happen en het oefenen van de mondspieren” (Organisatie 1, voeding, p.5). De oefenhapjes bestaan uit gepureerd(e) fruit of groente. Een combinatie van fruit of groente wordt nog niet aangeboden. Losse smaken zouden namelijk beter zijn voor de smaakontwikkeling van een baby.

### **Beweging**

Twee van de vijf organisaties beschikken over een apart bewegingsbeleid. Echter, een aantal organisaties beschrijven in hun algemene pedagogische beleid hoe er wordt gewerkt aan beweging.

### ***Buitenomgeving***

Alle organisaties die over een bewegingsbeleid, dan wel een algemeen pedagogisch beleid met informatie over beweging beschikken, vermelden dat er wordt buiten gespeeld. Veel organisaties benadrukken dan ook zoveel mogelijk tijd buiten te spenderen. Met name organisatie 2 benadrukt zoveel mogelijk buiten te zijn: “Buitenspelen en buiten zijn is de norm! Er is letterlijk meer beweegruimte. We zien buitenspelen als ruimte om te ontdekken en beleven. Wij zijn dan ook zoveel mogelijk buiten” (Organisatie 2, beweging, p.2). Hoe vaak de organisaties precies iedere dag naar buiten proberen te gaan, staat niet specifiek beschreven.

Ondanks dat geen enkele organisatie een tuin als speelplek specifiek heeft benoemd, wordt wel vaak gesproken over een aantrekkelijke buitenspeelplaats met voldoende beweegruimte. Er wordt echter minder aandacht geschonken aan draagbare speeltoestellen en draagbare speelattributen. Enkel een tweetal organisaties schrijven over fietsjes en rijdend speelgoed.

### ***Binnenomgeving***

Meerdere organisaties hebben oog voor voldoende ruimte voor baby's en kinderen om te kunnen bewegen. Zo hebben organisatie 3 en 5 speciale beweeghoeken binnen. Organisatie 5 zegt hierover: "Er zijn diverse activiteitenhoeken ingericht. Er wordt onderscheid gemaakt in activiteitenhoeken waar kinderen tot rust kunnen komen en waar actief gespeeld kan worden" (Organisatie 5, algemeen, p.5). De hoeveelheid speelruimte wordt hiernaast bij meerdere organisaties afgestemd op het aantal kinderen.

Kinderen vrij laten bewegen is naar voren gekomen in de beleidsstukken van organisatie 3 en 5. Zo wordt er zo min mogelijk gebruik gemaakt van stoeltjes en kleine boxen om de beweegruimte te vergroten. Wel wordt er bijvoorbeeld gebruik gemaakt van grote grondboxen. Ook is bij een tweetal organisaties gevonden dat kinderen niet te lang zouden moeten (stil) zitten. Organisatie 2 schrijft: "Bewegen waar mogelijk en alleen zitten waar nodig. Zitten mag als het een functie heeft voor de kinderen" (Organisatie 2, beweging, p.2).

Slechts één organisatie beschrijft over in welke situaties de kinderen gebruik mogen maken van tablets en tv's en hoelang dat mag duren. De andere organisaties vermelden geen eventuele omgangwijzen met elektronische apparaten in hun beleidsstukken.

### ***Activiteiten rondom beweging***

De meeste organisaties geven in de beleidsstukken aan dat er momenten worden gecreëerd voor vrij spel. De kinderen mogen op zo'n moment zelf invulling geven aan wat ze willen doen. Structurele activiteiten voor lichaamsbeweging zijn bij een viertal organisaties terug te zien. Zo staat in het beleidsstuk van organisatie 5 vermeld: "Bij dreumesen bieden we beweegspelletjes aan, zoals kringspellen, balspellen en dansen en bewegen op muziek" (Organisatie 5, algemeen, p.31). Ook organisatie 3 schenkt aandacht aan structurele activiteiten voor lichaamsbeweging: "Bewegingsactiviteiten worden dagelijks en binnen de structuur van de dag aangeboden, waarbij we voor voldoende afwisseling tussen rustige en actieve momenten zorgen" (Organisatie 3, beweging, p.10). Of pedagogisch medewerkers training krijgen in het begeleiden van de structurele activiteiten, wordt niet vermeld.

### ***Rol van pedagogisch medewerkers op beweging***

Dit thema richt zich op de invloed die pedagogisch medewerkers kunnen hebben op de hoeveelheid beweging van jonge kinderen. Aan de voorbeeldfunctie van de pedagogisch medewerker om zelf actief te bewegen, besteden meerdere organisaties aandacht. Zo benadrukt organisatie 5 de voorbeeldfunctie: "Onder gezonde levensstijl verstaan we tevens

dat we samen met de kinderen beweegactiviteiten doen en kinderen stimuleren om te bewegen. Ook hierin hebben we een voorbeeldfunctie door dit samen met de kinderen te doen” (Organisatie 5, algemeen, p.37).

Organisatie 2 gaat als enige organisatie verder in op het motiveren van pedagogisch medewerkers, om kinderen zo meer te kunnen laten bewegen. Hierbij geven ze eveneens aan dat de pedagogisch medewerkers worden gecoacht, in hoe ze kinderen meer kunnen laten bewegen:

We streven ernaar dat al onze medewerkers zich bewust zijn van het belang van bewegen en dat zij zich te allen tijde inspannen om bewegen te stimuleren. Dit vraagt van medewerkers dat zij zich continue bewust zijn van het belang van bewegen en hoe zij dit om kunnen zetten in de praktijk; het pedagogisch handelen. Hierin worden zij gecoacht. (Organisatie 2, beweging, p.2)

Verder beschrijven alleen organisatie 4 en 5 dat ze de kinderen stimuleren om samen te werken. Aan interventies gegeven op de kinderopvang lijken met name organisatie 3 en 5 aandacht te besteden. Bewegen op muziek is een gemeenschappelijke interventie, gegeven op beide organisaties.

## Conclusie

Binnen dit onderzoek staat de onderzoeksvraag: *“Hoe sluit het pedagogisch beleid van verschillende kinderopvangorganisaties aan, op wat in de literatuur bekend is over gezondheidsbevordering van jonge kinderen?”* centraal. Door middel van een kwalitatieve inhoudsanalyse van documenten is getracht antwoord te geven op deze onderzoeksvraag. Uit dit onderzoek is gebleken dat het beleid van de noordelijke kinderopvangorganisaties in grote mate aansluit op wat bekend is over gezondheidsbevordering uit de literatuur. Met name op het gebied van voeding, maar ook in een redelijk hoge mate op het gebied van beweging, is een aanzienlijke overlap aanwezig tussen de beleidsstukken en de wetenschappelijke literatuur.

Uit de inhoudsanalyse is gebleken dat op de kinderopvangorganisaties gezonde voeding wordt aangeboden. Hoewel het bieden van een ontbijt en het bieden van groenten voorafgaand aan de lunch bijna niet terug te vinden zijn in de beleidsstukken, wordt wel gelet op variatie in tussendoortjes, voldoende fruit en groente, vezels en bruin- en volkorenbrood. Ook worden (teveel) suikers en zouten vermeden. Tevens wordt er gelet op de maximale hoeveelheid energie. Maar naast het directe voedingsaanbod, besteden de organisaties ook aandacht aan de positieve rol die een pedagogisch medewerker omtrent voeding kan bekleden. Zo is er aandacht voor een positieve sfeer aan tafel en wordt er door de pedagogisch medewerker mee gegeten met het gezonde voedingsaanbod, zoals omschreven wordt in de literatuur. Met kinderen gericht over voeding communiceren, staat minder vermeld in de beleidstukken. Dat geldt ook voor kinderen zelf de hoeveelheid voeding te laten bepalen. Evenmin wordt vermeld of de pedagogisch medewerkers scholing krijgen over gezonde voeding.

Hiernaast is uit de analyse gebleken dat de organisaties aandacht besteden aan de invloed die pedagogisch medewerkers kunnen hebben op de ontwikkeling van kinderen. De pedagogisch medewerkers stimuleren de kinderen zelf hun broodje te laten pakken en smeren. Tevens worden de kinderen gestimuleerd om uit een normale beker te drinken. Ook worden fruithapjes door de pedagogisch medewerkers aangeboden aan jonge baby's, om zo de smaakontwikkeling en mondspieren te stimuleren. Verder worden activiteiten rondom voeding georganiseerd. Zo wordt er gekookt en gebakken en wordt eten in de aanwezige moestuin gekweekt. Ook is er soms op eten gericht speelgoed aanwezig.

Verder wordt in veel beleidsdocumenten aandacht besteed aan beweging. Zo wordt er, zoals in de literatuur aanbevolen, buitengespeeld en hebben sommige organisaties speciale

beweeghoeken. Met welke speelmaterialen de ruimtes zijn ingericht, staat minder concreet beschreven. Naast de ruimtes, worden er structurele en vrije momenten voor beweging georganiseerd. Hiernaast krijgen pedagogisch medewerkers een voorbeeldfunctie toebedeeld, als het om beweging gaat. Pedagogisch medewerkers geven een positief voorbeeld door zelf actief te zijn. Ze laten aan de kinderen zien dat bewegen leuk is. Hoe de pedagogisch medewerkers hiervoor gemotiveerd en begeleid worden, staat veelal niet beschreven. Evenmin of de pedagogisch medewerkers training krijgen in het begeleiden van de structurele bewegingsmomenten. Ook blijft onduidelijk of organisaties een heldere richtlijn hebben in de omgangswijze met elektronische apparaten. Verder worden er interventies voor beweging gegeven op de kinderopvang, maar niet door iedere organisatie.

Uit de analyse blijkt hiernaast dat teveel stilzitten door sommige organisaties wordt vermeden. Om deze reden wordt minder gebruik gemaakt van stoeltjes. Maar ook kleine boxen worden vervangen door grotere grondboxen, om zo als baby vrijer te kunnen bewegen en de bewegingsruimte te kunnen vergroten.



## Discussie

De resultaten van dit onderzoek laten zien dat er een aanzienlijke overlap aanwezig is tussen wat uit de wetenschappelijke literatuur bekend is over gezondheidsbevordering op de kinderopvang en de beleidsstukken van de kinderopvangorganisaties. De meeste organisaties beschikken over een afzonderlijk voedingsbeleid. Een tweetal organisaties beschikt over een apart bewegingsbeleid. De aanwezigheid van een voedings- en bewegingsbeleid wordt in verband gebracht met een hogere vezel en groente inname en met meer lichamelijke activiteit onder jonge kinderen (Finch et al., 2021; Lehto et al., 2019).

De meeste kinderopvangorganisaties lijken zich bewust te zijn van de invloed die ze kunnen hebben op het voedingspatroon van kinderen. Dit is terug te zien in de aanwezigheid van een apart voedingsbeleid bij vier van de vijf organisaties. Maar ook valt dit terug te lezen in de toelichting van deze voedingsbeleidstukken. Menigmaal staat beschreven dat de kinderopvangorganisaties het mede als hun rol zien om kinderen gezond eten te bieden en ze te onderwijzen op het gebied van gezonde voeding (vgl. Tysoe & Wilson, 2010).

Het algehele voedingspatroon zoals dat wordt aangeboden op de kinderopvangorganisaties, komt grotendeels overeen met de voedingsadviezen. Zo besteden meerdere organisaties aandacht aan de maximale hoeveelheid energie uit voeding. Eerder onderzoek wees juist uit dat kinderen die naar de kinderopvang gaan, een groter risico lopen op een te hoge energie inname (Daniels, 2013; Goldbohm et al., 2016) Dat risico lijkt in de hier onderzochte kinderopvangorganisaties dus minder groot. Een verklaring voor deze ambivalentie zou kunnen zijn dat de onderzoeken van Daniels (2013) en Goldbohm et al. (2016) ongeveer tien jaar geleden zijn uitgevoerd. Tussentijds hebben zich veel ontwikkelingen op het gebied van voeding voorgedaan op de kinderopvang.

Naast de voedingsadviezen komt duidelijk naar voren dat alle organisaties aandacht besteden aan de voorbeeldrollen die pedagogisch medewerkers omtrent voeding kunnen bekleden. Boere-Booneknap et al. (2008) en Gubbels et al. (2014) stellen dat deze positieve sfeer aan tafel en het mee eten als pedagogisch medewerker met het gezonde voedingsaanbod, bijdraagt aan gezonde voedingskeuzes bij kinderen. Onderzoek van Gubbels et al. (2014) wijst ook uit dat het bevorderend werkt om met de kinderen te communiceren over gezonde voeding en ze zelf de hoeveelheid gezonde voeding te laten bepalen. Echter, slechts een beperkt aantal organisaties beschrijven dat kinderen zelf de hoeveelheid voeding mogen bepalen en communiceren gericht over gezonde voeding met de kinderen. Onderzoek van Romo-Palaflox et al. (2015) stelt dat pedagogisch medewerkers het beste scholing over

gezonde voeding kunnen krijgen. Dit is niet gevonden in de beleidsstukken. Het zou echter mogelijk kunnen zijn dat er wel degelijk scholing over gezonde voeding wordt gegeven, terwijl dit niet vermeld wordt in de beleidsstukken.

Naast de punten die nauw aansluiten op thema's uit de literatuur, zijn bij deze analyse ook andere thema's in de beleidstukken gevonden, namelijk ontwikkelingsstimulering en activiteiten rondom voeding. Alle organisaties volgen zoals eerder benoemd de voedingsrichtlijnen van het Voedingscentrum op. Het Voedingscentrum baseert zich weer op de meest recente wetenschappelijke inzichten (Rijksoverheid, z.d.). Op de website van het Voedingscentrum staan de oefenhapjes en activiteiten rondom voeding weergegeven. Zo staan er suggesties voor koken met kinderen op de kinderopvang vermeld op de site. Verder verwijst het Voedingscentrum door naar de website van de Gezonde Kinderopvang, een initiatief van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en van het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid ([www.gezondekinderopvang.nl](http://www.gezondekinderopvang.nl)). Op deze website staat onder andere vermeld dat moestuinieren bijdraagt aan de kennis en houding van kinderen tegenover gezonde voeding.

Op het gebied van beweging is het verder opvallend dat veel organisaties schrijven over (de positieve aspecten van) buitenspelen. Organisaties geven aan buitenspelen te integreren in hun dagelijkse routine. Onderzoeken van Bruijns et al. (2021), Janković et al. (2021), Tandon et al. (2017) en Tandon et al. (2018) schrijven eveneens over de positieve effecten van buitenspelen. Hiernaast letten meerdere organisaties op de hoeveelheid beweegruimte, waarvan Mulligan et al. (1998) aangeeft dat de ruimte groot genoeg moet zijn voor grof motorische handelingen. Hoewel er wel wordt gesproken over het type ruimte (buiten of binnen) en de grootte van de ruimte, valt het op dat er minder nadruk wordt gelegd op de inrichting van deze ruimtes. Dowda et al. (2009) raden aan om draagbare speeltoestellen en draagbare speelattributen te gebruiken in de speelruimtes.

Daarnaast is een opvallende bevinding dat de meeste organisaties zorgen voor structurele beweging en voor momenten van vrij spel. Volgens Bower et al. (2008) zorgt structurele lichaamsbeweging voor meer lichamelijke activiteit, maar is ruimte voor vrij spel ook nodig. Personeel van de kinderopvang zou evenwel idealiter training krijgen in het begeleiden van de structurele lichaamsbeweging (Nobre et al., 2022). Deze training staat niet beschreven in de beleidsstukken.

Aan de voorbeeldfunctie die pedagogisch medewerkers kunnen innemen omtrent beweging, besteden de meeste organisaties aandacht. Dit laat zien dat de meeste organisaties, ondanks dat niet altijd over een bewegingsbeleid wordt beschikt, wel degelijk actief bezig zijn

met het onderwerp beweging op de dagelijkse vloer. Kinderen volgen volgens onderzoek van Zandvoort et al. (2010) vaak het voorbeeld op van een lichamelijk actieve pedagogisch medewerker. Pedagogisch medewerkers zouden om deze voorbeeldrol goed op zich te kunnen nemen, het beste gemotiveerd en begeleid kunnen worden (Gagné & Harnois, 2013). Met uitzondering van één organisatie, staat echter niet weergegeven hoe pedagogisch medewerkers deze voorbeeldfunctie kunnen innemen.

Naast de thema's uit de literatuur, zijn ook op het gebied van beweging andere thema's tijdens de analyse gevonden in de beleidsstukken. Organisaties proberen de beweegruimte groter te maken door gebruik te maken van grotere grondboxen. Zo kunnen de kinderen meer vrij bewegen. Ook proberen meerdere organisaties (teveel) stilzitten te voorkomen. Er is een stijging waar te nemen in het aantal onderzoeken over de gezondheidsrisico's van lang stilzitten (Hendriksen, 2010). Zo wijst onderzoek van Berglind et al. (2017) uit dat kinderen bijna de helft van de dag zouden zitten. Ondanks dat onderzoek naar stil zitten relatief nieuw is (Hendriksen, 2010), lijken meerdere organisaties hier dus al aandacht aan te schenken.

### **Beperkingen**

Meerdere wetenschappelijke bronnen uit dit onderzoek zijn afkomstig uit verschillende landen. Het is belangrijk dit tijdens het interpreteren van de resultaten in ogenschouw te nemen. Per land kunnen namelijk verschillende gewoontes bestaan over voeding en beweging. Niet ieder onderzoek kan derhalve een even representatief beeld geven over de praktijk van de Nederlandse kinderopvang. Daarnaast zijn sommige bronnen nagenoeg tien jaar oud. Deze bronnen zijn wel meegenomen binnen het onderzoek vanwege de relevantie. Echter, onderzoek op het gebied van voeding en beweging is aan verandering onderhevig. Hierdoor zou het zo kunnen zijn dat bevindingen van tien jaar geleden over de kinderopvang, minder representatief zijn voor het heden.

Hiernaast zijn enkel beleidsdocumenten gebruikt van kinderopvangorganisaties uit het noorden van Nederland. Omdat, omwille van de tijd, geen beleidsdocumenten uit de rest van Nederland zijn gebruikt, moeten de resultaten met voorzichtigheid worden geïnterpreteerd. Ook het type onderzoek kan onderhevig zijn aan de interpretatie van de onderzoeker. Door gezamenlijk met de thesisbegeleider codes toe te kennen aan het begin van het analyseproces, is getracht de invloed van de onderzoeker te minimaliseren. Echter, er kan niet worden uitgesloten dat de onderzoeker invloed heeft kunnen hebben op de resultaten van dit onderzoek.

Verder is met de organisaties gesproken over de representativiteit van de

beleidsstukken. Maar ondanks deze gesprekken, zou het kunnen dat de beleidsstukken gedeeltelijk afwijken van de dagelijkse praktijk van de kinderopvangorganisaties. Een combinatie van documentanalyse met observaties zou dit voor vervolgonderzoek kunnen ondervangen.

### **Aanbevelingen voor de kinderopvangorganisaties**

Op het gebied van voeding zouden de kinderopvangorganisaties aandacht kunnen schenken aan het bieden van ontbijt en het bieden van groenten voorafgaand aan de lunch. Hiernaast moeten pedagogisch medewerkers worden begeleid in hoe ze het beste met kinderen kunnen communiceren over gezonde voeding en hoe ze kinderen het beste zelf de hoeveelheid voeding kunnen laten bepalen. Evenzo zouden de pedagogisch medewerkers scholing moeten krijgen over gezonde voeding. Op deze wijze kan een pedagogisch medewerker voldoende worden toegerust, om een adequate voorbeeldrol op het gebied van voeding op zich te kunnen innemen.

Zoals eerder is benoemd, hebben meerdere organisaties aangegeven een afzonderlijk bewegingsbeleid te willen realiseren in de toekomst. Hierin zou aandacht kunnen worden geschonken aan draagbare speeltoestellen en draagbare speelattributen. Tevens zou hierin aandacht kunnen worden gegeven aan het bieden van structurele interventies, gericht op beweging.

Pedagogisch medewerkers moeten ook op het gebied van beweging goed worden toegerust, om een goede voorbeeldrol op zich te kunnen nemen. Ze kunnen worden gemotiveerd voor het nut van bewegen en hebben praktische tools nodig hoe ze kinderen meer kunnen laten bewegen. Zo kan er aandacht worden geschonken aan hoe een pedagogisch medewerker samenwerking tussen kinderen stimuleert. Ook zou training gegeven kunnen worden in hoe pedagogisch medewerkers structurele bewegingsmomenten kunnen begeleiden.

### **Vervolgonderzoek**

Vervolgonderzoek zou zich kunnen richten op de inductief gevonden thema's. Op het gebied van voeding zou de rol van de pedagogisch medewerker op de ontwikkeling van kinderen verder kunnen worden onderzocht. Maar ook het effect van activiteiten rondom voeding, door bijvoorbeeld spel, is interessant voor vervolgonderzoek. Op het gebied van beweging zou het (verminderen van) stilzitten en het vergroten van de bewegingsruimte worden aanbevolen voor verder onderzoek. Het is hierbij interessant om de invloed van het gebruik van elektronische apparaten op het stilzitten te onderzoeken, gezien veel kinderen

gebruik maken van telefoons en tablets.

## Literatuurlijst

- Ahn, R., & Nelson, M. R. (2015). Observations of food consumption in a daycare setting. *Young Consumers, 16*(4), 420-437. <https://doi.org/10.1108/YC-05-2015-00531>
- Baarda, B., Bakker, E., Fischer, T., Julsing, M., Kostelijk, E., & van der Velden, T. (2021). *Basisboek Kwalitatief Onderzoek. Handleiding voor het opzetten en uitvoeren van kwalitatief onderzoek*. Noordhoff Groningen.
- Baughcum, A. E., Gramling, K., & Eneli, I. (2015). Severely Obese Preschoolers in a Tertiary Care Obesity Program: Characteristics and Management. *Clinical Pediatrics, 54*(4), 346-352. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1177/0009922814555975>
- Benjamin, S., Phillips, V., Adams, J., & Costa, S. (2016). The Relationship between Childcare and Adiposity, Body Mass and Obesity-related Risk Factors: Protocol for a Systematic Review of Longitudinal Studies. *Systematic Reviews, 5*(1), 1-7. <https://doi.org/10.1186/s13643-016-0312-7>
- Berglind, D., Hansson, L., Tynelius, P., & Rasmussen, F. (2017). Levels and Patterns of Objectively Measured Physical Activity and Sedentary Time in 4-Year-Old Swedish Children. *Physical activity & health, 14*(2), 117-122. <https://doi.org/10.1123/jpah.2016-0250>
- Boeije, H. (2002). A Purposeful Approach to the Constant Comparative Method in the Analysis of Qualitative Interviews. *Quality & Quantity, 36*(4), 391-409.
- Boere-Boonekamp, M. M., L'Hoir, M. P., Beltman, M., Bruil, J., Dijkstra, N., & Engelberts A. C. (2008). Overgewicht en obesitas bij jonge kinderen (0-4 jaar): gedrag en opvattingen van ouders. *Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde, 152*(6), 324- 330. Geraadpleegd op 3 maart 2023, van <https://www.ntvg.nl/artikelen/overgewicht-en-obesitas-bij-jonge-kinderen-0-4-jaar-gedrag-en-opvattingen-van-ouders>
- Bower, J. K., Hales, D. P., Tate, D. F., Rubin, D. A., Benjamin, S. E., & Ward, D. S. (2008). The childcare environment and children's physical activity. *American journal of preventive medicine, 34*(1), 9-23.
- Bruijns, B. A., Vanderloo, L. M., Timmons, B. W., & Tucker, P. (2021). Exploring Preschoolers' Physical Activity and Sedentary Time During Outdoor Play at Childcare: A Cross-Sectional Analysis of the Supporting Physical Activity in the

- Childcare Environment Study. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(8), 949-956. <https://doi.org/10.1123/jpah.2020-0849>
- Bulk-Bunschoten, A. M. W., Renders, C. M., van Leerdam, F. J. M., & Hirasing, R. A. (2005). *Overbruggingsplan voor kinderen met overgewicht (9056690957)*. EMGO
- Byrd-Williams, C. E., Camp, E. J., Mullen, P. D., Briley, M. E., & Hoelscher, D. M. (2015). How Local and State Regulations Affect the Child Care Food Environment: A Qualitative Study of Child Care Center Directors' Perspectives. *Infant, Child & Adolescent Nutrition*, 7(2), 99-106. <https://doi.org/10.1177/1941406415575075>
- Daniels, S. R. (2013). Childcare, daycare and obesity. *The Journal of Pediatrics*, 162(4), 661. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2013.02.012>
- De Boer, M. (z.d.). Pedagogische stromingen. Marcatocoaching. Geraadpleegd op 5 maart 2023, van <https://marcatocoaching.nl/2021/02/08/pedagogische-stromingen/>
- De Oliveira, E. C. V., Madruga, F. P., Retondario, A., Jagher, A., De Oliveira, P. D. P., Alves, R. C., & Almeida, C. C. B. (2022). School food in child daycare centers: Poor in macro and micronutrients. *Clinical Nutrition Open Science*, 43, 28-41. <https://doi.org/10.1016/j.nutos.2022.05.003>
- Dowda, M., Brown, W. H., McIver, K. L., Pfeiffer, K. A., O'Neill, J. R., Addy, C. L., & Pate, R. R. (2009). Policies and Characteristics of the Preschool Environment and Physical Activity of Young Children. *Pediatrics*, 132(2), 261-266. <https://doi.org/10.1542/peds.2008-2498>
- Finch, M., Wolfenden, L., Falkiner, M., Edenden, D., Pond, N., Hardy, L. L., Milat, A. J., & Wiggers, J. (2012). Impact of a Population based Intervention to Increase the Adoption of Multiple Physical Activity Practices in Centre Based Childcare Services: a Quasi Experimental, Effectiveness Study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 1-13. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-101>
- Gagné, C., & Harnois, I. (2013). The contribution of psychosocial variables in explaining preschoolers' physical activity. *Health psychology: official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 32(6), 657– 665. <http://dx.doi.org/10.1037/a0031638>

- Goldbohm, R. A., Rubingh, C. M., Lanting, C. I., & Joosten, K. F. M. (2016). Food Consumption and Nutrient Intake by Children Aged 10 to 48 Months Attending Day Care in The Netherlands. *Nutrients*, 8(7), 7-14. <https://doi.org/10.3390/nu8070428>
- Goldfield, G. S., Harvey, A., Grattan, K., Adamo, K. B. (2012). Physical Activity Promotion in the Preschool Years: A Critical Period to Intervene. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9(4), 1326-1342. <https://doi.org/10.3390/ijerph9041326>
- Gubbels, J. S., Raaijmakers, L. G. M., Gerards, S. M. P. L., & Kremers, S. P. J. (2014). Dietary Intake by Dutch 1- to 3-Year-Old Children at Childcare and at Home. *Nutrients*, 6(1), 304-318. <https://doi.org/10.3390/nu6010304>
- Harvey, A., Barrowman, N., Adamo, K., Naylor, P., Goldfield, G., Yaya, S., & Grattan K. (2014). Activity Begins in Childhood (ABC) – inspiring healthy active behaviour in preschoolers: study protocol for a cluster randomized controlled trial. *Trials*, 15(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/1745-6215-15-305>
- Hendriksen, I. (2010). Lang zitten: een nieuwe bedreiging voor onze gezondheid. *TNO, Innovation for Life*. Geraadpleegd op 17 mei 2023, van [https://www.tno.nl/media/1992/lang\\_zitten\\_tno\\_gl\\_1\\_13\\_07\\_1573n.pdf](https://www.tno.nl/media/1992/lang_zitten_tno_gl_1_13_07_1573n.pdf)
- Janković, M., Batez, M., Stupar, D., Obradović, J., Trajković, N., Rodrigues, L. P., & Cordovil, R. (2021). Physical Activity of Serbian Children in Daycare. *Children*, 8(2), 161. <https://doi.org/10.3390/children8020161>
- Kuchler, M., Rauscher, M., & Quilling, E. (2021). The Involvement in Health Promotion in the Setting of Daycare Centres - Description of access. *European Journal of Public Health*, 31(3), 10-20. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckab165.402>
- Lehto, R., Ray, C., Korkalo, L., Vepsäläinen, H., Nissinen, K., Koivusilta, L., Roos, E. & Erkkola, M. (2019). Fruit, Vegetable, and Fibre Intake among Finnish Preschoolers in Relation to Preschool-Level Facilitators and Barriers to Healthy Nutrition. *Nutrients*, 11(7), 6-27. <https://doi.org/10.3390/nu11071458>
- Lu, C., & Montague, B. (2016). Move to Learn, Learn to Move: Prioritizing Physical Activity in Early Childhood Education Programming. *Early Childhood Education Journal*, 44(5), 409-417. <https://doi.org/10.1007/s10643-015-0730-5>



- Mulligan, L., Specker, B. L., Buckley, D. D., O'Connor, L. S., & Ho, M. (1998). Physical and Environmental Factors Affecting Motor Development, Activity Level, and Body Composition of Infants in Child Care Centers. *Pediatric Physical Therapy, 10*(4), 156-161.
- Nayak, K., Hunter, K., Owens, J., & Harrington, J. (2018). Nutritional Assessment of Snacks and Beverages in Southeastern Virginia Daycare Centers. *Clinical pediatrics, 57*(4), 410-416. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1177/0009922817730342>
- Nederlands Jeugdinstituut. (2022, 21 oktober). Cijfers over overgewicht. Nji.nl. Geraadpleegd op 3 maart 2023, van <https://www.nji.nl/cijfers/overgewicht>
- Nobre, J. N. P., Morais, R. L. D. S., Prat, B. V., Fernandes, A. C., Viegas, A. A., Figueiredo, P. H. S., & Costa, H. S. (2022). Physical environmental opportunities for active play and physical activity level in preschoolers: a multicriteria analysis. *BMC Public Health, 22*(1), 22-34. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12750-8>
- Rijksoverheid. (z.d.). Voedingscentrum. Rijksoverheid.nl. Geraadpleegd op 8 juni 2023, van <https://www.rijksoverheid.nl/contact/contactgids/voedingscentrum>
- Romo-Palafox, M. J., Ranjit, N., Sweitzer, S. J., Roberts-Gray, C. Hoelscher, D. M., Byrd-Williams, C. E., & Briley, M. E. (2015). Dietary Quality of Preschoolers' Sack Lunches as Measured by the Healthy Eating Index. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 115*(11), 1779-1788. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.05.017>
- Scheepers, P., & Tobi, H. (2021). *Onderzoeksmethoden*. Boom uitgevers Amsterdam.
- Snyder, K., Jung Min, L., & Danae, D. (2017). A Comparison of Infant Physical Activity in Daycare vs Homecare Environments. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 49*(5), 968. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000519644.86847.31>
- Tandon, P. S., Saelens, B. E., & Copeland, K. A. (2017). A Comparison of Parent and Childcare Provider's Attitudes and Perceptions about Preschoolers' Physical Activity and Outdoor Time. *Child: Care, Health and Development, 43*(5), 679-686. <https://doi.org/10.1111/cch.12429>
- Tandon, P. S., Saelens, B. E., Zhou, C., & Christakis, D. A. (2018). A Comparison of Preschoolers' Physical Activity Indoors versus Outdoors at Child Care. *International*

- journal of environmental research and public health*, 15(11), 24-63.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph15112463>
- Tonge, K. L., Jones, R. A., & Okely, A. D. (2019). Quality Interactions in Early Childhood Education and Care Center Outdoor Environments. *Early Childhood Education*, 47(1), 31-41. <https://doi-org.proxy-ub.rug.nl/10.1007/s10643-018-0913-y>
- Tucker, P., van Zandvoort, M. M., Burke, S. M., & Irwin, J. D. (2011). Physical activity at daycare: Childcare providers' perspectives for improvements. *Journal of Early Childhood Research*, 9(3), 207-219. <https://doi.org/10.1177/1476718X10389144>
- Voedingscentrum. (z.d.). *Voorbeeld voedingschema voor dreumes en peuter*.  
Voedingscentrum.nl. Geraadpleegd op 17 maart 2023, van  
<https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/dreumes-en-peuter/voorbeelddagmenu-voor-dreumes-en-peuter.aspx>
- Wasenius, N. S., Grattan, K. P., Harvey, A. L. J., Naylor, P., Goldfield, G. S., & Adamo, K. B. (2018). The effect of a physical activity intervention on preschoolers' fundamental motor skills - A cluster RCT. *Journal of Science and Medicine in Sport* 21(7), 714-719. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.11.004>
- Wettenbank. (z.d.). *Besluit kwaliteit kinderopvang*. Overheid.nl. Geraadpleegd op 5 maart 2023, van <https://wetten.overheid.nl/BWBR0039936/2020-10-01/>
- Zandvoort, M., Tucker, P., Irwin, J. D., & Burke, S. M. (2010). Physical activity at daycare: issues, challenges and perspectives. *Early Years*, 30(2), 175-188.  
<https://doi.org/10.1080/09575141003667282>

## **Bijlage Codeboom**

### **VOEDING, eetmomenten**

VOEDING, ontbijt

VOEDING, timing

VOEDING, hoeveelheid

### **VOEDING, voedingswaarde**

VOEDING, fruit

VOEDING, groente

VOEDING, variatie in tussendoortjes

VOEDING, vetten

VOEDING, suiker

VOEDING, zout

VOEDING, volkoren

VOEDING, vezels

### **VOEDING, activiteiten rondom voeding**

VOEDING, spelactiviteiten (Inductief)

VOEDING, moestuin (Inductief)

VOEDING, koken en bakken (Inductief)

### **VOEDING, rol pedagogisch medewerker op voeding**

VOEDING, PM, rolmodel

VOEDING, PM, communicatie

VOEDING, PM, keuze

VOEDING, PM, positieve sfeer

VOEDING, PM, scholing

VOEDING, zelf eten pakken, smeren, met bestek eten (Inductief)

VOEDING, drinken uit een normale beker (Inductief)

VOEDING, oefenhapjes (Inductief)

VOEDING, nog geen combinatie fruit baby (Inductief)

**BEWEGING, buiten- en binnenomgeving**

BEWEGING, buiten

BEWEGING, buiten, tijdsduur

BEWEGING, buiten, frequentie

BEWEGING, tuin

BEWEGING, speelplaats buiten

BEWEGING, speeltoestellen, draagbaar

BEWEGING, (speel)attributen, draagbaar

BEWEGING, speeltoestellen, vast

BEWEGING, ruimte, m<sup>2</sup> , binnen

**BEWEGING, activiteiten**

BEWEGING, vrij spel

BEWEGING, activiteiten, structureel

BEWEGING, vrij kunnen bewegen (Inductief)

BEWEGING, zo min mogelijk stilzitten (Inductief)

BEWEGING, inkadering, tablets

BEWEGING, inkadering, tv

**BEWEGING, rol pedagogisch medewerker op beweging**

BEWEGING, PM, rolmodel

BEWEGING, PM, motiveren

BEWEGING, PM, training

BEWEGING, PM, samenwerken

BEWEGING, PM, interventies