

Poster Best lastig?

GGD Kennemerland **Best lastig?**

Hoelang mag die van jou?

Wat is gezond?

Zelf lopen?

Wat nu?

Stel je vraag op het consultatiebureau!

☎ 023-7891777

🌐 www.GGDKennemerland.nl

✉ frontofficejgz@vrk.nl

Inhoudsopgave

1. Handleiding werkwijze	3
2. Mediagebruik	6
3. Bewegen	7
4. Gezonde voeding	8
5. Slapen	9
6. Samen Gezond Groot richtlijnenoverzicht	10

Handleiding Poster Best lastig?

Deze handleiding biedt informatie over de werkwijze met de poster Best lastig?, die ingezet kan worden ter introductie van leefstijlonderwerpen. De handleiding geeft tools om deze werkwijze binnen jouw JGZ-organisatie te implementeren.

AANLEIDING

Uit het onderzoek Samen Gezond Groot, uitgevoerd in het najaar van 2018 door het Amsterdam UMC, locatie VUmc, is gebleken dat 63% van de ouders tijdens het afgelopen consult leefstijladvies hadden gekregen. Van deze groep kreeg 59% advies over vaste voeding, 34% over borstvoeding/kunstvoeding, 31% over drinken, 29% over bewegen, 28% over slapen en 4% over beeldschermgebruik. Meerdere van de geïnterviewde ouders ervaren dat het onderwerp leefstijl niet vaak en soms helemaal niet aan bod komt, of alleen wanneer zij hier zelf naar vragen. Dan gaat het met name over het onderwerp voeding. Sommige ouders gaven aan het gevoel te hebben dat ze informatie missen omdat het niet besproken wordt in het consult. Volgens JGZ-professionals en ouders zou er op het consultatiebureau meer aandacht kunnen zijn voor leefstijl. Ouders gaven onder andere aan dat JGZ-professionals leefstijl actiever kunnen bespreken en leefstijlonderwerpen beter kunnen uitvragen. Wanneer ouders meer vragen stellen over de verschillende leefstijlonderwerpen, dan kunnen JGZ-professionals (die vaak vraaggericht werken) hun kennis hierover delen. GGD Kennemerland besloot daarom een poster te ontwikkelen, waarbij de leefstijlonderwerpen voeding, bewegen, slapen en beeldschermgebruik worden uitgelicht.

DOELEN

De aanpassing is gedaan met de volgende doelstellingen:

1. Ouders weten dat JGZ-professionals kennis hebben over de leefstijlonderwerpen.
2. Ouders weten dat ze vragen kunnen stellen over de onderwerpen bewegen en beeldschermgebruik.
3. Ouders weten dat ook andere ouders onzeker zijn de leefstijl van hun kind en voelen er daarom geen schroom.
 - Ouders zijn zich bewust van het feit dat meerdere ouders dezelfde moeilijkheden rondom leefstijl ervaren.
 - Ouders weten dat zij niet de enige zijn die onzekerheden hebben over hoe zij beslissingen nemen over de leefstijl van hun kind.
 - Ouders weten dat zij over hun onzekerheid t.a.v. leefstijl kunnen praten.

MATERIALEN

→ Leefstijl poster Best lastig? – 6 varianten, A5, A3.

→ Leefstijl praatplaat Best lastig? – 6 varianten, A4.

Deze praatplaat is een kleine variant van de poster. De praatplaat kan JGZ-professionals helpen om de leefstijlonderwerpen ter sprake te brengen en ondersteunen bij de verdere gespreksvoering.

WERKWIJZE

Buiten het consult

Op het consultatiebureau kan de poster gehangen worden in de entree, wachtruimte/boxenkamer en in de spreekkamer van de JGZ-professional. Daarnaast dient de leefstijlposter buiten het consultatiebureau op diverse plekken te hangen waar ouders met jonge kinderen komen, zoals peuterspeelzalen, kinderopvang, scholen, zwembaden, bibliotheken en zorgcentra (bv. bij de huisarts). Het is belangrijk dat de leefstijlposter 'Best lastig?' duidelijk zichtbaar hangt. Denk daarbij aan een lege muur of deur, goed in het zicht en niet op plekken waar al veel flyers en posters hangen. Ook is het aan te raden regelmatig te controleren of de posters nog (zichtbaar) hangen.

Binnen het consult

Tijdens het consult geven JGZ-professionals ouders de mogelijkheid om leefstijl te bespreken. Dit doen zij door de ouder te attenderen op de poster of praatplaat, te informeren naar mogelijke vragen die ouders hebben en toestemming te vragen om iets over leefstijl te vertellen. JGZ-professionals kunnen de poster of praatplaat gebruiken om vraaggericht te werken, maar ook ouders te informeren over andere leefstijlonderwerpen, mochten zij daar behoefte aan hebben.

WORKSHOP VOOR JGZ-PROFESSIONALS

Voordat de aanpassing doorgevoerd wordt, is het belangrijk dat alle JGZ-professionals:

1. Weten wat de nieuwe werkwijze inhoudt.
2. Kennis hebben over voeding, bewegen, slapen en beeldschermgebruik (op basis van de NCJ richtlijnen en de toolbox beeldschermgebruik; verwerkt in onderstaande materialen).
3. Uniforme en passende adviezen kunnen geven.

Voorbereiding

Ter voorbereiding van de workshop dient er voor iedere deelnemende JGZ-professional een set materialen geprint of digitaal gedeeld te worden:

- Poster Best lastig?
- A4 Mediagebruik
- A4 Bewegen
- A4 Gezonde Voeding
- A4 Slapen
- Samen Gezond Groot richtlijnenoverzicht

PROGRAMMA WORKSHOP**Tijdsindicatie: 1,5 uur**

Wat	Materiaal	Tijdsduur
Opening: Hoe gezond is jouw leefstijl? Discussie met de medewerkers ter introductie van het thema.	-	5 minuten
Introductie De workshopleider geeft een korte introductie over het doel en het programma van de workshop en de nieuwe werkwijze.	-	10 minuten
Tonen overzicht NCJ richtlijnen en de poster Best lastig. Er wordt uitleg gegeven over het gebruik van de poster, zoals beschreven in deze handleiding. Er wordt aan de hand van het richtlijnenoverzicht kort stilgestaan bij de richtlijnen die informatie over leefstijl bevatten. Hier wordt verder op ingegaan in het volgende onderdeel.	→ Richtlijnenoverzicht → Poster Best lastig?	25 minuten
Gesprekstafels: JGZ-professionals gaan in kleine groepjes in gesprek over de NCJ-richtlijnen. Vier gespreksleiders begeleiden ieder een groepje aan een gesprekstafel over één van de leefstijl onderwerpen (voeding, bewegen, slapen en beeldschermgebruik). Aan iedere tafel bespreken JGZ-professionals de richtlijnen/adviezen aan de hand van het richtlijnenoverzicht dat zij ontvangen hebben (welke richtlijnen en adviezen ken je wel/niet?, wat valt op?). Het doel is het opfrissen van de inhoud van de richtlijnen. Na 10 minuten wisselen de groepen van tafel en onderwerp.	→ Richtlijnenoverzicht	4x10 minuten
Afsluiting: → Delen van alle materialen → Nagaan of iedere JGZ-professional genoeg tools heeft om de werkwijze toe te passen → Afspraken maken over de start van de nieuwe werkwijze → Afspraken maken wie per locatie verantwoordelijk is voor de aanwezigheid van de poster en praatplaten → Inplannen van een evaluatiemoment		10 minuten

RESULTATEN ONDERZOEK

In het voorjaar van 2020 is de werkwijze met de poster Best lastig geëvalueerd op 5 consultatiebureaus van GGD Kennemerland. In het onderzoek is gekeken in hoeverre de poster bijdraagt aan het meer bespreken van leefstijl op het consultatiebureau. De gegevens van de controlegroep (2018; toen de poster nog niet op de locaties hing) zijn vergeleken met de gegevens van de interventiegroep (2020; toen de poster op de locaties hing). In totaal hebben 214 ouders, waarvan 117 in de controlegroep en 97 in de interventiegroep, na afloop van hun consult een vragenlijst ingevuld. De ouders kwamen naar het consult met een kind tussen de 0 en 4 jaar oud.

Er werd geen verschil gevonden tussen de groepen wat betreft de mate waarin leefstijl besproken is in het consult. Dat wil zeggen dat de poster er niet voor heeft gezorgd dat leefstijlonderwerpen meer besproken werden. De uitkomsten waren voor alle leefstijlonderwerpen (voeding, bewegen, beeldscherm, slapen) hetzelfde. In totaal geeft de helft van de ouders aan de poster gezien te hebben. Van deze groep ouders geeft 7% aan dat de poster ervoor zorgde dat er gesproken is over leefstijl. De meeste ouders hadden zelf geen vragen, of hadden hun vragen al bedacht voordat ze de poster zagen.

Kanttekeningen bij de resultaten zijn de lage implementatie van de werkwijze (15% van de consulten) en de COVID-19 pandemie, waardoor de consulten anders ingericht werden en de poster/leefstijl minder tot geen prioriteit had.

Omgaan met mediagebruik

0-2 JAAR

Beeldschermtijd:

- Beeldschermtijd wordt afgeraden (WHO, 2019).

Risico's van beeldschermgebruik:

- Mediagebruik dichtbij (telefoon/tablet) heeft invloed op de oogbolling waardoor kinderen minder scherp kunnen gaan zien.
- Vergroeiingen van rug.
- Fijne motoriek is verminderd ontwikkeld.

Zoek de balans:

- Kinderen kunnen leren van mediagebruik maar leren ook van voelen en proeven waarbij ze alle zintuigen gebruiken.
- Maak bewuste keuzes wanneer je als ouder zelf media gebruikt.
- Blijf contact met je spelende kind houden, waardoor je kind zich veilig blijft voelen, invloed hechting

2-4 JAAR

Beeldschermgebruik:

- Maximaal 1 uur beeldschermtijd, verdeeld over de dag. Minder is beter (WHO, 2019).

Risico's van beeldschermgebruik:

- Kinderen kunnen beelden tegenkomen die nog niet voor hen geschikt zijn, zoals geweld en seksualiteit.
- Mediagebruik dichtbij (telefoon/tablet) heeft invloed op de oogbolling waardoor ze minderscherp kunnen gaan zien.
- Vergroeiingen van rug.
- Slaapproblemen door te veel prikkels en driedimensionaal beeld.

Zoek de balans:

- Bied verschillende speelmomenten; beeldschermgebruik, een programma op televisie, knutselen, buiten spelen en voorlezen en varieer hierin.
- Maak bewuste keuzes wanneer je als ouder zelf media gebruikt.

Meer tips en informatie voor ouders

www.mediawijsheid.nl

www.nji.nl/nl/Kennis/Dossier/Mediaopvoeding/Toolbox-Mediaopvoeding-Media-Gewoon-opvoeden

- Denk bij mediagebruik aan tablet/computer/ telefoon en televisie.
- Uit onderzoek blijkt dat het led-licht van smartphones en tablets slecht is voor het netvlies van heel jonge kinderen.
- Liever niet rond het avondeten of rond bedtijd met een tablet spelen, want dan komt het door het led-licht moeilijker in slaap.
- Let er ook op dat je kind niet te dicht bij het scherm zit.
- Gebruik tv, computer en tablet zo veel mogelijk op vaste tijden. Dit voorkomt zeuren op andere momenten en niet meer wil stoppen.
- Je kunt een eigen afspeellijst van YouTube-filmpjes maken. Dit voorkomt dat je kind iets aanklikt wat niet oké is.
- Geniet zoveel mogelijk samen van media en praat over alles wat jullie zien.
- Leg je peuter op de buik bij het spelen op de tablet. Hierdoor versterk je de rugspieren en ga je kromgroeien tegen.
- Als de televisie de hele dag aanstaat, kan het kind overprikkeld kan raken, waardoor er makkelijk slaapproblemen kunnen ontstaan.
- Wanneer de televisie de hele dag aanstaat kan het invloed hebben op de spraak/taal ontwikkeling.

Beweegtips

0-2 JAAR

Beweegadviezen:

- Regelmatig oefenen in buikligging gedurende wakkere periodes; bouw op naar 5x 15 min of 3x 30 min/dag (op de rug slapen)
- Stimuleren dat de baby zich vrij en gevarieerd kan bewegen
- Raad het gebruik van autostoeltje anders dan vervoersmiddel af
- Niet te vaak of te lang in een wipstoel (maximaal 15 minuten)

Risico's van te weinig bewegen:

- Beperkte motorische ontwikkeling
- Risico overgewicht
- Risico voorkeurshouding

Wist je dat?

- Samen bewegen leuk is en goed is voor de band met je kind.

2-4 JAAR

Beweegadviezen:

- Vanaf 2 jaar zoveel mogelijk zelf laten lopen
- Vanaf 3 jaar zo min mogelijk buggy gebruiken
- Stimuleren bewegen en buiten spelen

Risico's te weinig bewegen:

- Beperkte motorische ontwikkeling
- Risico overgewicht
- Slechte slaap

Wist je dat?

- Regelmatig naar buiten en inspanning gedurende de dag zorgen voor betere slaap in de nacht. En blootstelling aan zon/ daglicht helpt een normaal slaap/ waak ritme te behouden.
- Voorbeeldgedrag belangrijk is voor kinderen.

Meer informatie voor ouders

www.kenniscentrumsportenbeweging.nl

www.opvoeden.nl

www.huisvoorbeweging.nl

Bron

NCJ richtlijnen: Voorkeurshouding, Overgewicht, Gezonde slaap en slaapproblemen, Houding en bewegen.
JOGG

Gezonde voeding

0-1 JAAR

- Stimuleren van borstvoeding
- Borstvoeding beschermt je kind mogelijk tegen overgewicht op latere leeftijd
- Voorzien in de behoefte aan voedingsstoffen, zie voor adh richtlijn voedingscentrum
- Beginnen met oefenhapjes vanaf 4 maanden om allergieën te voorkomen. Vanaf 6 maanden is bijvoeding nodig naast melkvoeding
- Proeven moet je leren en aan smaken moet je wennen, geef een zuigeling een aantal dagen achter elkaar dezelfde smaak
- Herhaling >10x van smaken is belangrijk, al dan niet dagelijks achter elkaar
- Aanleren van gezond eetgedrag, niet de hoeveelheid is hierbij zo belangrijk als wel wat en hoe het kind eet
- Het stimuleren van wennen aan een lepel
- Het stimuleren van water en/of thee drinken uit een beker vanaf 4 maanden
- Goed en lekker slapen zorgt voor een gezonde eetlust
- Regelmatig naar buiten en inspanning gedurende de dag ook

1-4 JAAR

- Schijf van vijf
- Om gezond en bewust kiezen gemakkelijker te maken, heeft het Voedingscentrum een keuzetabel gemaakt: www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/hoeveel-en-wat-kan-ik-per-dag-eten-/wat-staat-niet-in-de-schijf-van-vijf
- Beperk het aantal eet- en/of drinkmomenten tot maximaal zeven per dag (inclusief de hoofdmaaltijden)
- Zo min mogelijk suikerhoudende dranken
- App: Kies ik gezond?
- Ontbijten is van belang voor het behoud van gezond gewicht.

Meer informatie?

www.ncj.nl

www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind

Bron

NCJ richtlijn Voeding en Eetgedrag.

Slapen

0-1 JAAR

- Vast slaapritueel 10-20 min, baby nog wakker in bed leggen
- Vanaf 6 mnd vaste bedtijd en tijd van wakker worden
- Rustige, donkere koele slaapkamer 16-18°

1-4 JAAR

- Vast slaapritueel 20-30 min
- Vaste bedtijd en tijd van opstaan. Rustige, donkere, koele kamer
- Tot 1 uur voor bedtijd geen schermgebruik en stimulerende activiteiten

Wist je dat?

- Vanaf de leeftijd van 10-12 weken heeft een baby een dag-nachtritme. Uitleg van de slaapcyclus helpt ouders om hun baby te laten liggen als het eventjes ontwaakt.
- Baby's die bij ouders in de kamer slapen krijgen meestal langer borstvoeding
- Regelmatig naar buiten en inspanning gedurende de dag zorgen voor betere slaap in de nacht. En blootstelling aan zon/ daglicht helpt een normaal slaap/ waak ritme te behouden.

Stel als ouders slaapproblemen aangeven altijd de vraag

- Maak je je zorgen over het slapen van je kind?
 - Zo ja, kan je de situatie nog aan? Borg veiligheid van het kind
- Zorgen om slaapduur/inslapen/doorslapen/slaperigheid overdag/snurken/slaapwandelen/hoofdbonken/medische oorzaak?

Risico's van slecht slapen

- Crisissituatie ouders
- Slaapstoornis > 3mnd lang > 3 nachten per week (>30 min wakker)
- Overgewicht (moe, minder actief, lich. temp↓, metabolisme↓)

Effectieve interventies

- <6 mnd, richtlijn excessief huilen
 - > 6 mnd: Triple P en Rust en Regelmaat.
- Uitdoving met aanwezigheid ouders (o.a. Stappenplan methode)
- Graduele uitdoving (o.a. Kiekeboe methode)
- Positieve routines en veranderen bedtijd
- (Ongemodificeerde uitdoving (o.a. Schregardus-methode, laten huilen))

Verwijzen bij

- Crisissituatie ouders
- Medische oorzaken: primaire hypersomnie, vergrote neus- en keelamandelen, restless legs, periodieke beweging ledematen
- Na 1 maand interventie zonder resultaat

Meer informatie voor ouders

www.opvoeden.nl
www.veiligheid.nl/kinderveiligheid/slapen/veilig-slapen

Bron

NCJ richtlijnen Gezonde slaap en slaapproblemen, Borstvoeding, Overgewicht.

Leefstijladviezen in de verschillende JGZ-richtlijnen

(bron: NCJ, d.d. 2018)

Richtlijn	Informatie in de richtlijn m.b.t. (relatie met) gezonde leefstijl	Leeftijd overstijgend advies	0-2 maanden	3- 6 maanden
Astma (2011)	Informatie in de richtlijn is niet direct gekoppeld aan 'een gezonde leefstijl stimuleren' of 'preventie van overgewicht'; de hier aangegeven adviezen uit de richtlijn vertonen wel overlap met adviezen mbt een gezonde leefstijl in andere richtlijnen.		<p>De eerste 6 levensmaanden uitsluitend borstvoeding geven.</p> <p>Als het niet lukt om (uitsluitend) borstvoeding te geven, wordt standaard-kunstvoeding aangeraden.</p> <p>In onderbouwing: het uitsluitend geven van borstvoeding (zonder bijvoeding) gedurende ten minste de eerste 3 tot 4 maanden verkleint de kans op astma in de eerste levensjaren.</p>	<p>De eerste 6 levensmaanden uitsluitend borstvoeding geven.</p> <p>Als het niet lukt om (uitsluitend) borstvoeding te geven, wordt standaard-kunstvoeding aangeraden.</p> <p>In onderbouwing: het uitsluitend geven van borstvoeding (zonder bijvoeding) gedurende ten minste de eerste 3 tot 4 maanden verkleint de kans op astma in de eerste levensjaren.</p>
Voedselovergevoeligheid (2014)	Informatie in de richtlijn is niet direct gekoppeld aan 'een gezonde leefstijl stimuleren' of 'preventie van overgewicht'; de hier aangegeven adviezen uit de richtlijn vertonen wel overlap met adviezen mbt een gezonde leefstijl in andere richtlijnen.		<p>Bij voorkeur borstvoeding gedurende 4-6 maanden (liever langer).</p> <p>Bijvoeding starten vanaf 4 maanden.</p>	<p>Bij voorkeur borstvoeding gedurende 4-6 maanden (liever langer).</p> <p>Bijvoeding starten vanaf 4 maanden.</p>
Voorkeurshouding (2012)	Informatie in de richtlijn is niet direct gekoppeld aan 'een gezonde leefstijl stimuleren' of 'preventie van overgewicht'; de hier aangegeven adviezen uit de richtlijn vertonen wel overlap met adviezen mbt het stimuleren van een gezonde leefstijl in andere richtlijnen.		<p>Regelmatig oefenen in buikligging gedurende wakkere periodes; van 3-5x per dag 1 tot 5 minuten in de eerste weken, geleidelijk uitbreiden tot 5x 15 of 3x 30 minuten per dag bij 3 maanden (spelen op de buik, slapen op de rug)</p> <p>Stimuleren dat de baby zich vrij en gevarieerd kan bewegen door het beperken van het gebruik van wipstoel, babyswing en autozitje.</p>	<p>Regelmatig oefenen in buikligging gedurende wakkere periodes; van 3-5x per dag 1 tot 5 minuten in de eerste weken, geleidelijk uitbreiden tot 5x 15 of 3x 30 minuten per dag bij 3 maanden (spelen op de buik, slapen op de rug)</p> <p>Stimuleren dat de baby zich vrij en gevarieerd kan bewegen door het beperken van het gebruik van wipstoel, babyswing en autozitje.</p>

Richtlijn	Informatie in de richtlijn m.b.t. (relatie met) gezonde leefstijl	Leeftijd overstijgend advies	0-2 maanden	3- 6 maanden
Excessief huilen (2013, multidisciplinair)	Informatie in de richtlijn is niet direct gekoppeld aan 'een gezonde leefstijl stimuleren' of 'preventie van overgewicht'; de hier aangegeven adviezen uit de richtlijn vertonen wel overlap met adviezen mbt het stimuleren van een gezonde leefstijl in andere richtlijnen.		<p>Stoppen met borstvoeding om excessief huilen te verminderen wordt afgeraden. Idem voor voedingswisselingen (bv/kv, kv/bv)</p> <p>Beginnen met inbakeren wanneer hanteren regelmaat, voorspelbaarheid en prikkelreductie na 1 tot 2 weken onvoldoende effect heeft (of ouders moeite met aangeraden patroon); informeer zorgverleners over (contra)indicaties van inbakeren; gedurende 6 weken tijdens alle slaapjes inbakeren, afbouwen niet later dan bij 4 mnd, zodat bij 6mnd inbakeren afgebouwd is (zie bijlage Inbakeren)</p> <p>Schakel vroegtijdig hulp in bij voedingsproblemen</p> <p>Bevorder slapen van baby bij ouders op de kamer (niet bij hen in bed)</p>	<p>Stoppen met borstvoeding om excessief huilen te verminderen wordt afgeraden. Idem voor voedingswisselingen (bv/kv, kv/bv)</p> <p>Beginnen met inbakeren wanneer hanteren regelmaat, voorspelbaarheid en prikkelreductie na 1 tot 2 weken onvoldoende effect heeft (of ouders moeite met aangeraden patroon); informeer zorgverleners over (contra)indicaties van inbakeren; gedurende 6 weken tijdens alle slaapjes inbakeren, afbouwen niet later dan bij 4 mnd, zodat bij 6mnd inbakeren afgebouwd is (zie bijlage Inbakeren)</p> <p>Schakel vroegtijdig hulp in bij voedingsproblemen</p> <p>Bevorder slapen van baby bij ouders op de kamer (niet bij hen in bed)</p>
Opvoedingsondersteuning (2013)	<p>Via empowerment en adequate advisering kunnen ernstige opvoed/ gezinsprobl. voorkomen worden. Principes zijn o.a. terug te zien in de richtlijnen gezonde slaap en voeding & eetgedrag, en van toepassing op leefstijladvies.</p> <p>Opvoedondersteuning is vraaggericht, oplossingsgericht, 'empowerend'; eigen kracht en mogelijkheden ouders versterken.</p> <p>Voorlichting blijkt meest effectief bij een combi, bv. huisbezoek, (inloop) spreekuur, telefonisch, (groeps)consult, schriftelijke info, periodiek gezondheids-onderzoek, ouder-bijeenkomsten, digitale voorlichting via websites.</p>	<p>Het is aanbevolen om ouders in elke ontwikkelings-fase van hun kind actief te informeren (bv over slapen, behouden van een gezonde leefstijl en sociale normen over gezondheid).</p> <p>Alle ouders in de gelegenheid stellen om op elk moment elke vraag over opvoeden te kunnen stellen.</p> <p>Vaders meer betrekken door de communicatie expliciet op hen te richten, ze persoonlijk uit te nodigen en meer voorlichting te geven over vaderschap.</p>		

Richtlijn	Informatie in de richtlijn m.b.t. (relatie met) gezonde leefstijl	Leeftijd overstijgend advies	0-2 maanden	3- 6 maanden
Borstvoeding (2015;multi)	Borstvoeding ondersteunt op korte en lange termijn de gezondheid van moeder en kind (o.a. bescherming tegen overgewicht in periode na borstvoeding). Stimuleer en ondersteun daarom zoveel mogelijk het geven van borstvoeding (hoe langer, hoe groter de verschillen; bijv. hulp bieden bij klachten, werkende vrouwen hebben kolfrecht)	<p>Informeel vrouwen consistent en objectief over borstvoeding en kunstmatige zuigelingenvoeding (niet door commercie beïnvloed) zodat ouders een weloverwogen beslissing kunnen nemen.</p> <p>Betrek de partner en evt andere voor de vrouw belangrijke personen bij de voorlichting.</p>	De eerste 6 levensmaanden uitsluitend borstvoeding geven (WHO advies).	De eerste 6 levensmaanden uitsluitend borstvoeding geven (WHO advies).
Voeding en eetgedrag (2013, aanpassing 2017)	Door het zo jong mogelijk aanleren van gezonde voedings-gewoonten en adequaat eetgedrag wordt de basis gelegd voor een optimaal voedings-patroon op latere leeftijd. Belangrijk is een ontspannen voedingsinteractie opbouwen: responsief ouder-gedrag maakt het mogelijk dat een kind zijn eigen lichaam en voedings-behoefte leert kennen. Uit onderzoek blijkt dat de samen-stelling en hoeveelheid voeding van kinderen niet altijd optimaal aansluit bij de lichamelijke behoeften. Er is over t algemeen sprake van onvoldoende consumptie van groente, fruit, vis en vezels. 25-45% van de gezonde, normaal ontwikkelende jonge kinderen heeft licht tot matige eetproblemen. Overgewicht (circa 13%) en obesitas (circa 2%) bij kinderen.	<p>Ouder bepaalt WAT en WANNEER het kind eet en het kind bepaalt HOEVEEL het eet. (let op signalen van honger en verzadiging)</p> <p>Stimuleren dat het kind water drinkt</p> <p>Basis van voedingsadvisering vanaf 1 jaar zijn de Richtlijnen goede voeding van de Gezondheidsraad -> zie aanvullende notes.</p> <p>Praktische pedagogische adviezen (ouder = voorbeeld voor het kind; zie overzichtskaart v.d. richtlijn)</p>		<p>Introduceren bijvoeding vanaf 4 maanden (17 wk) naast de melkvoeding, indien ouders en kind eraan toe zijn. Enkele lepetjes ter kennismaking met nieuwe smaken.</p> <p>Vanaf 6 maanden (26 wk) bijvoeding geven als hapjes naast volledige melkvoeding.</p>

Richtlijn	Informatie in de richtlijn m.b.t. (relatie met) gezonde leefstijl	Leeftijd overstijgend advies	0-2 maanden	3- 6 maanden
Gezonde Slaap en slaapproblemen (2017)	Een korte slaapduur is causaal gerelateerd aan een daaropvolgende gewichtstoename bij jonge kinderen (6 maanden tot 4 jaar).	Geef ouders voorlichting over 'normaal' slaapedrag, het belang van voldoende slaap en een gezonde slaaphygiëne (gewoontes, gedragingen, omgevings-factoren die bijdragen aan een regelmatige gezonde nachtrust). Adviseer de slaapkamer comfortabel (16-18 gr.), rustig en donker te houden, evt met nachtlampje (v.a. 7 mnd)	Houdt een vast slaapritueel aan. 'Slaperig maar nog wakker' in bed leggen.	Houdt een vast slaapritueel aan. 'Slaperig maar nog wakker' in bed leggen.
Overgewicht (2012)	De voornaamste oorzaak voor overgewicht is de sinds enkele decennia veranderde ongezonde leefstijl: minder lichaamsbeweging en ongezonde voedingsgewoonten. Naar mate een ongezonde leefstijl langer bestaat is deze steeds moeilijker te veranderen. Preventie van overgewicht moet dan ook vanaf de geboorte beginnen.	Geef voorlichting over universele preventie van overgewicht: stimuleren van Borstvoeding, Bewegen en Ontbijten en het verminderen van (gezoete) Frisdranken, Fastfood, Televisiekijken/ (spel)computeren en (energierijke) tussendoortjes (BOFT) -> zie aanvullende notes. Adviseer op vaste tijden te eten Beweegtips Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen. Gezonde voeding volgens adviezen van het Voedingscentrum.	Borstvoeding geven en indien mogelijk (ten minste) 6 maanden continueren. Hiernaast is meestal geen kunstvoeding nodig. Wanneer wel kunstvoeding wordt gebruikt, geen extra schepjes melkpoeder toevoegen. Geen gezoete bijvoeding of papjes geven. Geen vaste voeding voor de leeftijd van 4 maanden geven. Raadt het gebruik van een autostoeltje anders dan vervoersmiddel af. Kinderen niet te vaak of te lang (maximaal 15 min) in een wipstoel leggen. Bewegen in buikligging onder supervisie (slapen op rug).	Borstvoeding geven en indien mogelijk (ten minste) 6 maanden continueren. Hiernaast is meestal geen kunstvoeding nodig. Wanneer wel kunstvoeding wordt gebruikt, geen extra schepjes melkpoeder toevoegen. Geen gezoete bijvoeding of papjes geven. Geen vaste voeding voor de leeftijd van 4 maanden geven. Raadt het gebruik van een autostoeltje anders dan vervoersmiddel af. Kinderen niet te vaak of te lang (maximaal 15 min) in een wipstoel leggen. Bewegen in buikligging onder supervisie (slapen op rug).

Richtlijn	7-12 maanden	1-2 jaar	3-4 jaar	Opmerkingen
Gezonde Slaap en slaapproblemen (2017)	<p>Slaapschema: bedtijd en tijd om te ontwaken iedere dag ongeveer hetzelfde.</p> <p>Slaapritueel van 20-30 minuten, bestaande uit rustige activiteiten (lezen boek, praten over de dag).</p> <p>Zware maaltijd binnen 2 uur voor bedtijd of ontbreken van verzadigingsgevoel (met honger naar bed) kunnen van negatieve invloed zijn op slaap.</p> <p>In het uur voor naar bed gaan intensieve activiteiten, zware inspanning en stimulerende activiteiten vermijden. Elektronica, tv, computers e.d. uit de slaapkamer houden en afraden deze te gebruiken vlak voor het slapen gaan.</p> <p>Dutjes overdag moeten passend zijn bij de leeftijd en ontwikkelingsfase van het kind.</p> <p>Regelmatig naar buiten en inspanning gedurende de dag zorgt voor betere slaap in de nacht.</p> <p>Blootstelling aan zon/ daglicht helpt een normaal slaap-waakritme te behouden.</p>	<p>Slaapschema: bedtijd en tijd om te ontwaken iedere dag ongeveer hetzelfde.</p> <p>Slaapritueel van 20-30 minuten, bestaande uit rustige activiteiten (lezen boek, praten over de dag).</p> <p>Zware maaltijd binnen 2 uur voor bedtijd of ontbreken van verzadigingsgevoel (met honger naar bed) kunnen van negatieve invloed zijn op slaap.</p> <p>In het uur voor naar bed gaan intensieve activiteiten, zware inspanning en stimulerende activiteiten vermijden. Elektronica, tv, computers e.d. uit de slaapkamer houden en afraden deze te gebruiken vlak voor het slapen gaan.</p> <p>Dutjes overdag moeten passend zijn bij de leeftijd en ontwikkelingsfase van het kind.</p> <p>Regelmatig naar buiten en inspanning gedurende de dag zorgt voor betere slaap in de nacht.</p> <p>Blootstelling aan zon/ daglicht helpt een normaal slaap-waakritme te behouden.</p>	<p>Slaapschema: bedtijd en tijd om te ontwaken iedere dag ongeveer hetzelfde.</p> <p>Slaapritueel van 20-30 minuten, bestaande uit rustige activiteiten (lezen boek, praten over de dag).</p> <p>Zware maaltijd binnen 2 uur voor bedtijd of ontbreken van verzadigingsgevoel (met honger naar bed) kunnen van negatieve invloed zijn op slaap.</p> <p>In het uur voor naar bed gaan intensieve activiteiten, zware inspanning en stimulerende activiteiten vermijden. Elektronica, tv, computers e.d. uit de slaapkamer houden en afraden deze te gebruiken vlak voor het slapen gaan.</p> <p>Dutjes overdag moeten passend zijn bij de leeftijd en ontwikkelingsfase van het kind.</p> <p>Regelmatig naar buiten en inspanning gedurende de dag zorgt voor betere slaap in de nacht.</p> <p>Blootstelling aan zon/ daglicht helpt een normaal slaap-waakritme te behouden.</p>	

Richtlijn	7-12 maanden	1-2 jaar	3-4 jaar	Opmerkingen
Voeding en eetgedrag (2013, aanpassing 2017)	<p>Vanaf 6 maanden (26 wk) bijvoeding geven als hapjes naast volledige melkvoeding.</p> <p>Vanaf 8 maanden melkvoeding geleidelijk door bijvoeding vervangen.</p> <p>Om latere eetproblemen te voorkomen wordt aanbevolen om in ieder geval voor de 10e maand te starten met bijvoeding met grovere stukjes.</p>	<p>Adviseer ouders een regelmatig eetritme voor het kind op te bouwen met niet meer dan 7 eet- en drinkmomenten per dag (inclusief tussendoortjes).</p> <p>Het is aan te raden de hoeveelheid snoep en snacks en het aantal snoep- en snackmomenten te beperken.</p>	<p>Adviseer ouders een regelmatig eetritme voor het kind op te bouwen met niet meer dan 7 eet- en drinkmomenten per dag (inclusief tussendoortjes).</p> <p>Het is aan te raden de hoeveelheid snoep en snacks en het aantal snoep- en snackmomenten te beperken.</p>	<p>Samenvatting Richtlijnen goede voeding (Gezondheidsraad)</p> <p>Zorg voor een gevarieerde voeding.</p> <p>Zorg dagelijks voor voldoende lichaamsbeweging.</p> <p>Gebruik dagelijks ruim groente, fruit en volkoren graanproducten.</p> <p>Eet regelmatig (vette) vis.</p> <p>Beperk het gebruik van producten met een hoog gehalte aan verzadigde vetten en enkelvoudig onverzadigde transvetzuren.</p> <p>Beperk het gebruik van keukenzout.</p> <p>Beperk het gebruik van voedingsmiddelen en dranken met toegevoegd suiker en met een hoog gehalte aan voedingszuren.</p> <p>Voor kinderen tot 18 jaar wordt alcohol ontraden.</p>

Richtlijn	7-12 maanden	1-2 jaar	3-4 jaar	Opmerkingen
Overgewicht (2012)	<p>Geef voorlichting over elementen 'BOFT' (zie onder <i>leeftijd- overstijgende adviezen en aanvullende notes</i>)</p> <p>Raadt het gebruik van een autostoeltje anders dan vervoersmiddel af.</p> <p>Kinderen niet te vaak of te lang (maximaal 15 min) in een wipstoel leggen.</p>	<p>Geef voorlichting over elementen 'BOFT' (zie onder <i>leeftijd- overstijgende adviezen en aanvullende notes</i>)</p> <p>Vanaf 2 jaar het kind zoveel mogelijk zelf laten lopen.</p>	<p>Geef voorlichting over elementen 'BOFT' (zie onder <i>leeftijd- overstijgende adviezen en aanvullende notes</i>)</p> <p>Vanaf 3 jaar zo min mogelijk een buggy gebruiken.</p>	<p>Voor alle leeftijden:</p> <p>Van jongs af aan stimuleren: voldoende bewegen en buitenspelen.</p> <p>Zo min mogelijk gezoete dranken gebruiken, vruchtensap aanlengen met water.</p> <p>Elke dag ontbijten.</p> <p>Zo min mogelijk fastfood eten.</p> <p>Energierijke tussendoortjes (frequentie en portie) beperken.</p> <p>Niet belonen met voeding of tv.</p> <p>Niet straffen met onthouden van lekkernijen.</p> <p>Eten en televisiekijken niet combineren.</p> <p>Beperken van televisie kijken/ computer-gebruik. Jonge kinderen niet (zomaar) voor de televisie 'zetten'. Geen televisie op de kamer.</p>



**Deze handleiding is ontwikkeld als onderdeel van het project
'Samen Gezond Groot'.**

Amsterdam UMC

Academische Werkplaats Jeugd en Gezondheid

Aileen Boersen
Vera van den Berg
Amika Singh

GGD Kennemerland

Anneke Witt
Sheda Broer
Yvette van Wingerde
Dagmar Janssen
Inge Petri
Hilde Kolkman
Cynthia van Ingen
Marjolein van der Zwaard

Opmaak

Ontwerpzaak.nl - Renzo Sloos

November 2020

Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.

