

Samen Gezond Groot

Leefstijladvisering 0-4 jaar





Aanleiding: de praktijk

- Preventie van overgewicht 0-4 jaar
- Leefstijladvisering* verbeteren
 - JGZ richtlijnen
 - Ervaringen en behoeften JGZP en ouders?

**Adviezen rondom borstvoeding, vaste voeding (eten/drinken), bewegen, beeldschermgebruik, slapen*



Doel

Huidige vormen van leefstijladvisering optimaliseren, rekening houdend met behoeften van ouders en JGZ-professionals!

Vandaag: samen de vertaalslag maken naar landelijk gebruik





Samen Gezond Groot

- Werkgroepen
- Deel 1: huidige leefstijladvisering (0-4 jaar)
 - Wat vinden JGZ professionals en ouders?
- Deel 2: nieuwe vormen van leefstijladvisering
 - Ontwikkeling en evaluatie



Academische Werkplaats
Jeugd en Gezondheid





Deel 1

- Interviews JGZ professionals (n = 38)
- Vragenlijsten ouders op 11 cb's (n = 439)
- Interviews ouders (n = 40)

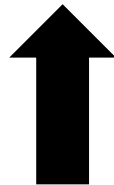




Resultaten JGZ professionals

- (Bijna) ieder consult

Voeding & Slapen



Bewegen &
Beeldschermgebruik



- Evidence-based adviezen beeldschermgebruik ontbreken
- Wisselende omgang met richtlijnen: geen uniforme adviezen





Resultaten ouders

87%
moeder
13% vader

Opleiding
57% hoog
34% midden
9% laag

Geboorteland
NL: 89%
Anders: 11%

1^e kind: 47%
2^e t/m 4^e kind: 53%

Leeftijd:
32 jaar

Kind:
0-4 jaar





Leefstijladvies in het consult

- Ja 63%
- Nee 35%
- Weet ik niet 2%



59% vaste voeding
34% borst- / flesvoeding
31% ander drinken

28%
Slapen

29%
Bewegen

4%
Beeldscherm-gebruik



Tevredenheid adviezen



7,5
8,5
9,0



Rol van het consultatiebureau

‘Ze moeten je wel laten nadenken over een gezonde leefstijl. Want ik denk in deze maatschappij dat iedereen doet waar hij zelf zin in heeft. Maar soms ben je ook niet bewust van iets dat je doet, dat het niet handig is. Of je vervalt in een patroon, door je kinderen, omdat het iets is wat makkelijk werkt’





Barrières

- Onbekendheid aanbod
- Moment van advies
- Vasthouden aan eigen richtlijnen





Ideeën verbetering leefstijladvisering

- Wisselende behoefte



Overzicht aanbod

Nieuwsbrief



Instagram



Bijeenkomst
Ouder-kind





Conclusie deel 1

- Hoge tevredenheid, behoefte wisselend
- Leefstijl in consult (JGZP vs ouders)
 - beeldschermgebruik

Verbeteringen

- Implementatie JGZ richtlijnen
- Continu en divers aanbod leefstijl
- (Herhaaldelijk) benoemen informatie/aanbod





Deel 2

- Ontwikkeling innovaties
 - A Toestemmingsvraag leefstijladvisering
 - B Website tool
 - C Poster “Best Lastig?”
 - D Beeldschermgebruik met folder “Een gezond”





Innovatie A Toestemmingsvraag

- Leefstijl actief, maar niet ongevraagd, bespreekbaar maken

“Op deze leeftijd kan ik je ook iets vertellen over gezonde leefstijl en dan denk ik aan voeding (eten/drinken), slapen, beeldschermgebruik en bewegen. Mag ik je daar wat over vertellen? Over welk onderwerp of welke onderwerpen zou je meer willen weten?”

- Locatie-coördinator en ondersteunende materialen (voor professionals)





Zaanstreek-Waterland

Innovatie B Website tool

- Bespreken leefstijl, aanbod benoemen, inzet digitale middelen
- Vier leefstijlonderwerpen in beeld
 - Gespreksonderwerpen
 - Flyers met samenvatting + verwijzing aanbod



Voeding

Slapen

Schermgebruik

Bewegen

Bewegen

Belang van bewegen

Beweegadviezen

Beweegtips

-Nijntje beweegdiploma

Lokaal beweegaanbod

- Zwemmen
- Speeltuinen

Ondersteuning

- Inloospreekuur podotherapeut
- Inloospreekuur kinderfysiotherapeut



Innovatie C Poster “Best lastig?”

- Aanbod leefstijl, (h)erkenning ouders, bespreekbaar maken leefstijl
- Poster binnen en buiten consultatiebureau
- Professionals: attenderen op de poster of inzetten als praatplaat
- Workshop richtlijnen





Best lastig?



Stel je vraag op het consultatiebureau!

☎ 023-7891777

🌐 www.GGDKennemerland.nl

✉ frontofficejgz@vrk.nl



Best lastig?



Stel je vraag op het consultatiebureau!

☎ 023-7891777

🌐 www.GGDKennemerland.nl

✉ frontofficejgz@vrk.nl



Innovatie D Beeldschermgebruik + folder

- Aanbod informatie beeldschermgebruik
- Standaard gespreksonderwerp 11-mnd consult
- Folder 'Een Gezonde Dag (0-4 jaar)'
- Workshop professionals



Gezond mediagebruik

Veel achter een beeldscherm zitten verhoogt de kans op gezondheidsproblemen. Voorkomen is beter dan genezen.



Bijziendheid

Gelukkig is de kans op bijziendheid bij kinderen flink te verkleinen. Pas de 20-20-2 regel toe. Laat je kind na 20 minuten beeldschermtijd 20 seconden ver weg kijken én elke dag 2 uur buitenspelen.



Kans op overgewicht

Geef je kind de ruimte om te bewegen en buiten te spelen. Tip: Geef je kind op voor sport of dans.



Rug- en nekklachten

Leer je kind goed rechtop te zitten. Je kunt ook stimuleren om liggend op de buik de apparaten te gebruiken. Dat is misschien even wennen, maar het gaat kromgroei tegen en versterkt de rugspieren.



Slaapproblemen

Door kinderen buiten te laten spelen krijgen ze beweging en daglicht, slapen ze sneller in en slapen ze dieper.

Richtlijn voor schermtijden

Baby - 0 uur

Je baby leert door al zijn zintuigen te gebruiken. Jouw stem is het allerbelangrijkste geluid. Van beeldschermen leert je baby nog niets. Het leidt je baby vooral af.

1 jaar - 0 uur

Het brein van een klein kind ontwikkelt zich door ervaringen als aanraken, bewegen, voelen en proeven. Dat kun je alleen in het 'echte' leven ervaren en niet via beeldschermen.

2 jaar - 0 - 1 uur

Een peuter kan zich nog niet lang concentreren. Beperk daarom de beeldschermtijd tot maximaal 1 uur, verspreid over de dag.

3 en 4 jaar - 0 - 1 uur

Je kind kan veel plezier beleven aan gamen en tv-kijken. Het is vooral belangrijk dat media niet de enige activiteit zijn. Ook spel en sport zijn belangrijk. Ga voor de beeldschermtijd uit van 15 minuten per keer, tot maximaal 1 uur per dag.

Beeldschermtips

- Laat je kind media gebruiken die past bij de leeftijd en ontwikkelingsfase.
- Maak huisregels over mediagebruik met je partner en deel deze met je kind en met opa/oma/oppas.
- Gebruik een wekkertje of timer om het einde van de schermtijd aan te geven.
- Kijk of speel met je kind mee; geef uitleg en weet waar je kind mee bezig is.
- Geen beeldschermen in de slaapkamer.
- Wees je bewust van je voorbeeldrol, let op je eigen telefoon- en mediagebruik.
- Laat je kind veel (buiten) spelen. Na een tijdje beeldschermen is het tijd voor beweging.

Lees meer

De MediaDiamant is een handige wegwijzer met tips om kinderen mediawijs op te laten groeien. Lees meer op www.mediawijsheid.nl/mediadiamant.

J9Z



Zuid-Holland West
Consultatiebureau voor kind en jeugd

088 - 054 99 99
info@jgzzhw.nl
www.jgzzhw.nl

J9Z
Zuid-Holland West
Consultatiebureau voor kind en jeugd

0 - 4 jaar

Tips voor mediagebruik

Media zijn leuk en je kind kan er veel van leren. Het is voor ouders een uitdaging om een goede balans te vinden: momenten met en zonder media.

Aan en uit

Maak afspraken over de momenten waarop media 'aan' en 'uit' staan en bedenk andere leuke dingen die je met je kind kunt doen. Wees duidelijk en consequent over de beeldschermtijd.

Zeuren

Kinderen kunnen behoorlijk zeuren om niet te hoeven stoppen met gamen of tv-kijken. Maar jij bepaalt de regels. Word niet boos, maar blijf consequent. Schenk geen aandacht aan gemopper of gehuil.

Vervelen kan goed zijn

Op het moment dat je kind zich verveelt, kan het heel verleidelijk zijn om een scherm tevoorschijn te halen. Vervelen is helemaal niet erg; door de leegte krijgen kinderen allemaal nieuwe ideeën en bedenken ze iets nieuws om te doen.

Baby's



Slapen en ontdekken

BEWEGEN

30 minuten of meer



ZITTEN



Alleen als je kind zelf naar zit kan komen



0 uur

SCHERMTIJD

SLAPEN

0-3 maanden
14-17 uur



4-12 maanden
12-16 uur



1&2 jaar



Lekker spelen en voldoende rust

BEWEGEN

3 uur of meer



ZITTEN



1 jaar
0 uur

2 jaar
0-1 uur



SCHERMTIJD

SLAPEN

11-14 uur



3&4 jaar



Buitenspelen en op tijd naar bed

BEWEGEN

3 uur of meer



ZITTEN



0-1 uur



SCHERMTIJD

SLAPEN

10-13 uur





Samen Gezond Groot

- Toolkit leefstijladvisering
 - Materialen + draaiboeken
- Samen aan de slag!

