

HANDLEIDING

'Toestemmingsvraag leefstijladvisering'



Inhoudsopgave

1. Handleiding werkwijze	3
2. Beschrijving werkwijze toestemmingsvraag	6
3. Flyer werkwijze toestemmingsvraag en tips	7
4. Samen Gezond Groot richtlijnenoverzicht	8

Handleiding 'Toestemmingsvraag leefstijladvisering'

Deze handleiding biedt informatie over de interventie 'Toestemmingsvraag leefstijladvisering' en geeft tools om dit 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, kwam naar voren dat sommige ouders het gevoel hebben dat ze informatie over leefstijl missen omdat het niet besproken wordt in het consult. Ook gaven ouders aan dat het lastig kan zijn om vragen te stellen omdat het voor hen onbekend is wat er bij welke leeftijd van het kind op het gebied van leefstijl speelt. Zowel ouders als JGZ-professionals gaven aan dat leefstijl actief, maar niet ongevraagd, benoemd en besproken kan worden. Volgens hen kunnen JGZ-professionals de leefstijlonderwerpen die in de levensfase van het kind spelen actief benoemen en hierover informatie en tips kan bieden. De keerzijde van het actief ter sprake brengen van leefstijl, is dat sommige ouders hier weinig behoefte aan bleken hebben. Ook JGZ-professionals gaven aan dat zij ongevraagde adviezen willen mijden en het daarom soms lastig vinden om leefstijlonderwerpen ter sprake te brengen, zeker wanneer ouders geen problemen ervaren of zelf hierover weinig vragen stellen. Daarnaast bleek uit de resultaten van het onderzoek dat de meeste ouders open staan voor advies en informatie, maar wel zelf keuzes willen maken wat ze met deze informatie doen. Op basis van deze resultaten heeft JGZ-Kennemerland de 'Toestemmingsvraag leefstijladvisering' ontwikkeld.

DOELEN

De aanpassing is gedaan met de volgende doelstellingen:

1. Ouders weten dat zij informatie en advies over de leefstijlonderwerpen kunnen krijgen.
2. Ouders weten welke informatie en welk advies zij over leefstijlonderwerpen kunnen krijgen.
3. Ouders krijgen geen ongevraagd advies.
4. Ouders krijgen adviezen over het onderwerp waar zij behoefte aan hebben.

WERKWIJZE

In alle consulten vragen JGZ-professionals aan de ouder of zij iets te mogen vertellen over de onderwerpen voeding (eten/drinken), slapen, bewegen en/of beeldschermgebruik. Dit kan bijvoorbeeld als volgt:

Zo-even heb ik je gevraagd wat je vragen zijn die je hebt over je kind, die hebben we doorgenomen en ze zijn beantwoord. 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?

Wanneer ouders aangeven meer over een bepaald onderwerp te willen weten, kan de JGZ-professional hier informatie over geven. Mocht de ouder meer informatie wensen, dan kan de JGZ-professional een vervolgspraak inplannen, de ouder nabellen of informatie toesturen of de ouder wijzen op workshops of relevante en betrouwbare websites. Wanneer ouders aangeven dat ze daar geen behoefte aan hebben wordt deze informatie niet alsnog gegeven.

INLICHTEN VAN JGZ-PROFESSIONALS

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

1. Weten wat de aanleiding is van de nieuwe werkwijze.
2. Weten wat de nieuwe werkwijze inhoudt.
3. Kennis hebben over voeding, bewegen, slapen en beeldschermgebruik (uit de NCJ richtlijnen en de toolbox beeldschermgebruik).
4. Beschikbare ondersteuningsmaterialen en –middelen weten te gebruiken.
5. Uniforme en passende adviezen kunnen geven.

Inlichten locatie-coördinatoren

Op alle locaties van het consultatiebureau wordt één coördinator aangewezen die verantwoordelijk is voor de implementatie en handhaving van de nieuwe werkwijze. Voordat de JGZ-professionals worden ingelicht, komt deze kerngroep van coördinatoren samen voor het afstemmen van haalbare data voor de invoering van de toestemmingsvraag. Ook doen zij een korte briefing over de invulling van het inlichtingsmoment en bekijken zij samen de ondersteunende documenten en materialen. Een maand na de implementatie komen de locatie-coördinatoren samen om de implementatie te bespreken, tips uit te wisselen en een plan te maken voor het behoud van de nieuwe werkwijze (om te voorkomen dat JGZ-professionals terugvallen in hun oude patronen).

Inlichting JGZ-professionals

De nieuwe werkwijze en informatie voor advisering kan besproken worden in bijvoorbeeld een teamoverleg, een lunch-sessie of tijdens een trainingsdag. Ter voorbereiding van de inlichting dient er voor iedere deelnemende JGZ-professional een set materialen digitaal gedeeld te worden:

- Beschrijving werkwijze toestemmingsvraag
- Flyer werkwijze toestemmingsvraag en tips
- Samen Gezond Groot richtlijnenoverzicht
- Flyer *Beeldschermmedia en mediaopvoeding voor de allerkleinsten (0-6 jaar)* (NCJ, 2013; gratis download)
- Praatplaat 'Spelen met je baby' (Pharos, gratis download)

De beschrijving van de werkwijze en bijbehorende materialen kunnen via intranet gedeeld worden.

Tijdens de sessie of het overleg worden JGZ-professionals plenair ingelicht over de aanleiding, doel en de inhoud van de nieuwe werkwijze. Ook worden de beschikbare documenten doorgenomen en toelicht. JGZ-professionals krijgen een geplastificeerde versie van *Flyer werkwijze toestemmingsvraag en tips* die hen tijdens consulten kan ondersteunen.

PROGRAMMA INLICHTING**Tijdsindicatie: 30 minuten**

Wat	Materiaal	Tijdsduur
Introductie: De locatie-coördinator geeft een korte introductie over het doel en de inhoud van de nieuwe werkwijze. Ook wordt de startdatum duidelijk benoemd.	Beschrijving werkwijze toestemmingsvraag en informatie in deze handleiding	10 minuten
Bespreken materialen en middelen t.b.v. de JGZ-leefstijlrichtlijnen: → Aan de hand van de beschikbare materialen bespreek de locatie-coördinator kort in welke documenten de JGZ-professionals informatie over leefstijl kunnen vinden. → De coördinator vraagt expliciet aan JGZ-professionals of zij moeilijkheden of onduidelijkheden ervaren m.b.t. het toepassen van de richtlijnen. → De geplastificeerde Flyer werkwijze toestemmingsvraag en tips wordt uitgedeeld en doorgenomen. JGZ-professionals gaan met elkaar in discussie hierover.	→ Flyer werkwijze toestemmingsvraag en tips → Samen Gezond Groot richtlijnenoverzicht → Flyer NCJ Beeldschermmedia en mediaopvoeding voor de allerkleinsten (0-6 jaar). → Praatplaat spelen met je baby (Pharos)	15 minuten
Afsluiting: → Korte samenvatting van werkwijze + startdatum → Nagaan of iedere JGZ-professional genoeg tools heeft om de werkwijze toe te passen → Inplannen van een evaluatiemoment		5 minuten

Tips voor de invoering in de dagelijkse praktijk

- Na het stellen van de toestemmingsvraag beginnen ouders vaak zelf te vertellen over het laatst genoemde leefstijl onderwerp. De ervaring is dat veel ouders vertellen over hun ervaringen met bewegen. Dit verschijnsel kan de JGZ-professional, wanneer ingeschat wordt dat het nodig is, gebruiken om het gesprek op een bepaald onderwerp te sturen. Bijvoorbeeld door het onderwerp 'slapen', 'voeding' of 'beeldschermgebruik' als laatste te noemen in de toestemmingsvraag.
- Zodra de ouder zelf ervaringen met bepaalde leefstijlthema's deelt, kan de JGZ-professionals hierop aanhaken door nogmaals expliciet de toestemmingsvraag te stellen: *'Mag ik je daar wat over vertellen? Zou je daar meer over willen weten?'*
- Het herhaalde benoemen en vragen naar de nieuwe werkwijze door de locatie-coördinator is belangrijk om te voorkomen dat JGZ-professionals stoppen met het stellen van de toestemmingsvraag. Zeker in drukke periodes of wanneer er bijzondere omstandigheden zijn.

Resultaten onderzoek

Vanwege de COVID-19 pandemie is het niet gelukt om de werkwijze 'Toestemmingsvraag leefstijladvisering' wetenschappelijk te evalueren.

Werkwijze 'Toestemmingsvraag Leefstijladvisering'

In alle consulten vragen JGZ-professionals aan de ouder of zij iets te mogen vertellen over de onderwerpen voeding (eten/drinken), slapen, bewegen en/of beeldschermgebruik. Dit kan bijvoorbeeld als volgt:



Zo-even heb ik je gevraagd wat je vragen zijn die je hebt over je kind, die hebben we doorgenomen en ze zijn beantwoord. 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?

Wanneer ouders aangeven meer over een bepaald onderwerp te willen weten, kan de JGZ-professional hier informatie over geven. Mocht de ouder meer informatie wensen, dan de JGZ-professional een vervolgspraak inplannen, de ouder nabellen of informatie toesturen of de ouder wijzen op workshops of relevante en betrouwbare websites. Wanneer ouders aangeven dat ze daar geen behoefte aan hebben wordt deze informatie niet alsnog gegeven.

Flyer werkwijze toestemmingsvraag en tips

Inleiding naar de toestemmingsvraag: in **elk** consult vragen.

Zo-even heb ik je gevraagd wat je vragen zijn die je hebt over je kind, die hebben we doorgenomen en ze zijn beantwoord. 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?

Onderwerp	Tips	
Voeding/drinken en Slapen		→ Cf de RL Voeding en Eetgedrag, Voedingscentrum en RL Slapen en Triple P sheets
Bewegen	Baby	→ Op de buik leggen → Beperk in maxi cosi/wipstoel/autozitje → Stimuleren vrij en gevarieerd bewegen omrollen, kruipen, → Speelkoord boven box, lege doos tunnel, ballen, → Beperk loopstoel → Elke dag naar buiten zand-gras-water lopen of met wandelwagen → Spelen: muziek maken, kiekeboe, torens bouwen, stapelen plastic bekertjes, klimmen, leren traplopen
	Peuter	→ Zelf lopen → De trap op laten lopen oefenen, ballen, torens bouwen, loopfiets, speeltuintjes, → 2 uur per dag buiten spelen → Water zand
Beeldscherm	Baby	→ Niet tot 2 jaar
Telefoon YouTube TV Ipad Game internet apps	Peuter	→ Bewust en selectief omgaan met media → Max 60 min dag → Begeleid met taal, kijk en geniet samen → Bespreek wat jullie zien → Afspraken over wanneer en wat → Niet voor het slapen gaan / blauw licht remt inslapen → Geschikt voor kk: positief verhaal, niet te lang of te snel aansluitend bij leefwereld, bevat herhalingen → Voorbeeldfunctie wat doet ouders zelf? → Blijf ook samen voorlezen → 20-20-2 regel: 20 minuten beeldscherm, 20 seconde in de verte kijken en minimaal 2 uur per dag buitenspielen

Richtlijn motoriek adviseert: <2 jaar geen beeldschermen en kinderen van 2-4 jaar niet langer dan één uur per dag een beeldscherm. Waarom: Er is onderzoek dat een samenhang laat zien van beeldschermgebruik en problemen met cognitief en sociaal-emotioneel functioneren van kinderen, kortere slaapduur, minder bewegen en daardoor hoger risico op overgewicht of minder goede motorische ontwikkeling. Het is dus beter voor de motorische ontwikkeling en voorkomen van overgewicht.

Leefstijladviezen in 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.		De eerste 6 levensmaanden uitsluitend borstvoeding geven. Als het niet lukt om (uitsluitend) borstvoeding te geven, wordt standaard-kunstvoeding aangeraden. 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.	De eerste 6 levensmaanden uitsluitend borstvoeding geven. Als het niet lukt om (uitsluitend) borstvoeding te geven, wordt standaard-kunstvoeding aangeraden. 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.
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.		Bij voorkeur borstvoeding gedurende 4-6 maanden (liever langer). Bijvoeding starten vanaf 4 maanden.	Bij voorkeur borstvoeding gedurende 4-6 maanden (liever langer). Bijvoeding starten vanaf 4 maanden.
Voorkeurs-houding (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.		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) Stimuleren dat de baby zich vrij en gevarieerd kan bewegen door het beperken van het gebruik van wipstoel, babyswing en autozitje.	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) Stimuleren dat de baby zich vrij en gevarieerd kan bewegen door het beperken van het gebruik van wipstoel, babyswing en autozitje.

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.		Stoppen met borstvoeding om excessief huilen te verminderen wordt afgeraden. Idem voor voedingswisselingen (bv/kv, kv/bv) 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) Schakel vroegtijdig hulp in bij voedingsproblemen Bevorder slapen van baby bij ouders op de kamer (niet bij hen in bed)	Stoppen met borstvoeding om excessief huilen te verminderen wordt afgeraden. Idem voor voedingswisselingen (bv/kv, kv/bv) 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) Schakel vroegtijdig hulp in bij voedingsproblemen Bevorder slapen van baby bij ouders op de kamer (niet bij hen in bed)
Opvoedings-ondersteuning (2013)	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. Opvoedondersteuning is vraaggericht, oplossingsgericht, 'empowerend'; eigen kracht en mogelijkheden ouders versterken. 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.	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). Alle ouders in de gelegenheid stellen om op elk moment elke vraag over opvoeden te kunnen stellen. Vaders meer betrekken door de communicatie expliciet op hen te richten, ze persoonlijk uit te nodigen en meer voorlichting te geven over vaderschap.		

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)	Informeel vrouwen consistent en objectief over borstvoeding en kunstmatige zuigelingenvoeding (niet door commercie beïnvloed) zodat ouders een weloverwogen beslissing kunnen nemen. Betrek de partner en evt andere voor de vrouw belangrijke personen bij de voorlichting.	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.	Ouder bepaalt WAT en WANNEER het kind eet en het kind bepaalt HOVEEL het eet. (let op signalen van honger en verzadiging) Stimuleren dat het kind water drinkt Basis van voedingsadvisering vanaf 1 jaar zijn de Richtlijnen goede voeding van de Gezondheidsraad -> zie aanvullende notes. Praktische pedagogische adviezen (ouder = voorbeeld voor het kind; zie overzichtskaart v.d. richtlijn)		Introduceren bijvoeding vanaf 4 maanden (17 wk) naast de melkvoeding, indien ouders en kind eraan toe zijn. Enkele lepetjes ter kennismaking met nieuwe smaken. Vanaf 6 maanden (26 wk) bijvoeding geven als hapjes naast volledige melkvoeding.

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' slaapgedrag, 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)	Slaapschema: bedtijd en tijd om te ontwaken iedere dag ongeveer hetzelfde. Slaapritueel van 20-30 minuten, bestaande uit rustige activiteiten (lezen boek, praten over de dag). Zware maaltijd binnen 2 uur voor bedtijd of ontbreken van verzadigingsgevoel (met honger naar bed) kunnen van negatieve invloed zijn op slaap. 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. Dutjes overdag moeten passend zijn bij de leeftijd en ontwikkelingsfase van het kind. Regelmatig naar buiten en inspanning gedurende de dag zorgt voor betere slaap in de nacht. Blootstelling aan zon/daglicht helpt een normaal slaap-waakritme te behouden.	Slaapschema: bedtijd en tijd om te ontwaken iedere dag ongeveer hetzelfde. Slaapritueel van 20-30 minuten, bestaande uit rustige activiteiten (lezen boek, praten over de dag). Zware maaltijd binnen 2 uur voor bedtijd of ontbreken van verzadigingsgevoel (met honger naar bed) kunnen van negatieve invloed zijn op slaap. 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. Dutjes overdag moeten passend zijn bij de leeftijd en ontwikkelingsfase van het kind. Regelmatig naar buiten en inspanning gedurende de dag zorgt voor betere slaap in de nacht. Blootstelling aan zon/daglicht helpt een normaal slaap-waakritme te behouden.	Slaapschema: bedtijd en tijd om te ontwaken iedere dag ongeveer hetzelfde. Slaapritueel van 20-30 minuten, bestaande uit rustige activiteiten (lezen boek, praten over de dag). Zware maaltijd binnen 2 uur voor bedtijd of ontbreken van verzadigingsgevoel (met honger naar bed) kunnen van negatieve invloed zijn op slaap. 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. Dutjes overdag moeten passend zijn bij de leeftijd en ontwikkelingsfase van het kind. Regelmatig naar buiten en inspanning gedurende de dag zorgt voor betere slaap in de nacht. Blootstelling aan zon/daglicht helpt een normaal slaap-waakritme te behouden.	

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

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



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

Jeugdgezondheidszorg Kennemerland

Lucy Smit
Madeleine Snip
Martine de Bruin
Lisa Verdun

Opmaak

Ontwerpzaak.nl - Renzo Sloos

November 2020

Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.



Jeugdgezondheidszorg
Kennemerland



Amsterdam UMC
Universitair Medische Centra



Academische Werkplaats
Jeugd en Gezondheid