

# ”Kost og Bevægelse” (Politik) i Nr. Søby Børnehave

## Vigtige grunde for at sætte fokus på kost og bevægelse i børnehaven

- Sunde madvaner har betydning for børnenes trivsel og koncentration i hverdagen
- Leg, bevægelse og fysisk aktivitet er afgørende for en sund livsstil og har en positiv effekt på læring, sociale kompetencer m.v..
- Motion styrker børns knogler og er med til at forebygge overvægt, fysisk aktive børn er ofte socialt stærke og har mere overskud til at lære nyt
- Gode motionsvaner som barn og ung øger sandsynligheden for at man også dyrker regelmæssig motion som voksen

## Kostpolitik og Kostpædagogik

### Hvad lægger vi vægt på i den kost børnene får i Nr. Søby Børnehave:

- At børn får en sund og varieret kost
- At vi ved indkøb er bevidste om kvalitets produkter (eks. så vidt muligt begrænser brugen af sukker, farvestoffer, *fedt*...)
- At børn får sunde madpakker (madpakkerne er forældrenes ansvar)
- At personalegruppen har en fællesholdning til, hvad der er sund kost for børn
- At børn i hverdagen drikker mælk og vand, og kun til festlige lejligheder og udflugter drikker saft, o.l.
- At personalet er gode til at udarbejde liste med forslag til, hvad der serveres til eftermiddagsmaden
- At børnene er med til at købe ind
- At vi voksne er med til at ”så et frø” hos børnene, så de får holdninger til, hvad et sundt liv er.

### Hvordan bliver maden, spisningen en del af de pædagogiske aktiviteter:

Det sociale samvær ved måltidet har betydning for barnets forhold til den mad der skal spises. Ved en rolig og afslappet atmosfære, med respekt og forståelse for det enkelte barn, gives der mulighed for at føle sult og mæthed, lyst til maden og mod på at smage noget nyt.

Den rolige situation kan også give anledning til eftertænksomhed og fordybelse med deraf følgende lyst til at snakke med hinanden, om maden, om oplevelser og tanker, om hvad vi skal lave bagefter osv.

Måltidet kan give anledning til indlæring af sociale normer, som at vente på tur, se andres behov eks. sende mælk o.l. videre, tage hensyn til hinanden osv.

Det er vigtigt at styrke børns selvstændighed. Derfor støtter vi dem i at blive selvhjulpne under måltidet og lærer dem bl.a. selv at hælde mælk op, tage maden op af madkassen, selv rydde op o.l. Børnene motiveres til at smage på maden, men der tages altid individuelle hensyn til, hvad, hvordan og hvor meget børnene spiser.

Vi bruger de almindelige regler for god bordskik, og det er op til den enkelte voksne at udforme dem i praksis.

Den voksnes holdning til maden og rolle ved måltidet er altafgørende for, hvorledes måltidet forløber og maden indtages.

Den voksne har på lige fod med børnene sin egen madpakke med til frokost.

Alt afhængig af alder og udvikling deltager børnene, når der skal dækkes bord og ryddes væk efter

spisning.

### **Morgenmad**

Indtil kl. 7.30 er der mulighed for morgenmad for de børn, som ikke har spist hjemmefra. Der serveres bl.a. havregryn, havregrød, knækbrød, rugbrød, frugt, m.m.

### **Madpakke**

Børnene medbringer madpakke til middag, institutionen sørger for drikkevarerne. (mælk, vand)

Madpakkernes indhold er forældrenes ansvar, men personalet kan rådgive om sund kost.

### **Mellemmåltid:**

Forældrene medbringer frugt til fælles frugtskål til formiddagsmaden.

Forældrene medbringer eftermiddagsmad til eget barn

### **Maddage**

Institutionen laver maddage, som annonceres på opslagstavlen eller i nyhedsbreve.

Børnehaven laver maddag ca. 1 gang om måneden (ikke i juni, juli og august)

I forbindelse med emneperioder kan der arrangeres maddage i forløb over flere dage

### **Bagning og bål mad**

De enkelte afdelinger/stuer kan i mindre omfang sammen med børnene bage og lave mad på bål

### **Fødselsdage**

Fødselsdage er et lejlighedsvis arrangement og der må serveres hjemmelavet mad.

Barnet og forældrene kan vælge at invitere børnehaven hjem til fødselsdagen.

Fødselsdage kan også afholdes i institutionen, hvor forældre kommer med mad, kagemand eller lignende.

Anbefaling: det er ikke nødvendigt at servere slik til fødselsdage, hvis man synes at børnene skal have slik, er det vigtigt at børnene får det i løbet af fødselsdagen, evt. slik skål eller på kagen. Vi oplever ofte, at det kan give problemer når 20 børn har 20 slikposter med om i børnehaven efter fødselsdagen.

Børnene må ikke få balloner, der ikke er oppustede.

### **Tandlægebesøg/besøg af sundhedsplejerske.**

En del af et sundt liv er også, at man lærer at passe godt på sin krop og sine tænder, derfor har vi af og til inviterer tandlægen/sundhedsplejersken. (senest i f b m en sundhedsuge op til skolernes motionsløb som vi deltager i

Målet med besøget:

- At børnene får forståelse for, hvorfor man skal passe på sine tænder.
- At børnene lærer vigtigheden af, at børste sine tænder morgen og aften
- At børnene lærer sundhedsplejersken/tandlægen at kende ved et besøg i børnehaven.
  - Sundhedsplejersken sætter fokus på hygiejne. Eks, via håndvaske kurser.

Børnehaven har lavet deres egen sukkerudstilling, som viser hvor meget sukker der er i maden (f. eks. sodavand og morgenmadsprodukter).

### **Specielle hensyn**

Der kan tages specielle hensyn til allergikere og indvandrere, hvor det er muligt i dagligdagen, og der kan udskiftes enkelt bestanddele af maden.

Hvis det drejer sig om et barn med meget svær allergi, eller en indvandrer, der på grund af religiøse årsager skal spise en speciel slags mad, kan det være nødvendigt, at forældrene selv må medbringe alt/eller noget af maden.

## ***Bevægelses pædagogik***

Børnene bruger kroppen i hverdagen, og det er vigtigt at de i børnehaven oplever glæden ved at bruge kroppen både i leg og i mere tilrettelagte fysiske udfordringer.

Kroppen er ikke bare et fysisk redskab; men en måde at sanse og kommunikere med verden på. Børnene skal støttes i at udforske, nyde og forstå det fysiske miljø. De skal have stimuleret alle sanser gennem brug af forskellige materialer og redskaber.

Det er vigtigt, at børn får erfaring med forskellige former for kropslig nærhed og tryghed. De skal lære at forstå og respektere egne og andres kropslige reaktioner og grænser.

Er man tryk ved sin krop og kender dens styrker og muligheder, har man et godt fundament at erobre verden ud fra.

### **Hvad gør vi/vil vi:**

- Børnene skal på legepladsen hver dag
- Den omkringliggende natur bruges gennem årstiderne
  - Bruger vores træhytte og naturområdet omkring huset stuevis 14 dage af gangen på skift.
- Vi styrker børns selvværd og styrker kroppen ved, at de lærer at gøre tingene selv
- Børnene inddrages aktivt i forskellige opgaver både i institutionen og i hjemmet. (vasketøj, borddækning, andre praktiske gøremål..)
- Vi bruger Søby/Højslev hallen til motorik og leg i efteråret og vinter.
- Sovebørnene er ude om formiddagen i vinterhalvåret.
- Periodevis lave tema med børnene om kost og bevægelse
- Vi er meget ude i forårs og sommerperioden, hvor vi også spiser ude.
- Bruger friluftsbadet i Nr. Søby om sommeren
- Deltager i Skolernes motionsløb

FFF Fælles fredags fitness er kommet til i efteråret 2015

*I 2014 og 2015 var hele personalegruppen på et DGI og bevægelses kursus for at blive inspireret til et større fokus på bevægelses i hverdagen*

*Dette har gjort at vi har lavet en ny bevægelses politik  
Som vedlægges.*