



Børnehusene Team Høngs kost- og bevægelsespolitik

For vuggestuer - dagplejere og børnehaver

Sunde børn er glade børn



Børn, der oplever glæden ved at spise sund mad og bevæge sig, trives og udvikler sunde vaner.

Variert sund mad giver gode kostvaner

Energi til hele dagen

Barnet har brug for "brændstof" for at kunne vokse, lege og lære.

Børnene er aktive dagen igennem, derfor er det vigtigt at kosten er sund og næringsrig.

I dagtilbuddet dækkes 70 % af børnenes energi.

Al forskning peger på, at de gode kost- og bevægelsesvaner grundlægges allerede mens barnet er helt lille.

Selvfølgelig er det forældrenes ansvar, men også vi som fagpersoner bærer et særligt ansvar.

At være del af et fællesskab

Fællesskaber har stor betydning for børns trivsel, udvikling og læring. Børnehaverne og dagplejen i Team Høng prioriterer derfor at skabe gode rammer for måltiderne i dagtilbuddet. Rammer hvor der skabes plads til såvel det enkelte barn som til fællesskabet. Børnene deltager i forberedelse af måltidet, dækker bord etc.

Måltidet anvendes til at hygge, og tale om maden.

Det skal være rart og sjovt at være en del af fællesskabet.

Med kost og bevægelsespolitikken ønsker vi at være med til at sikre:

- At børnene har energi til at være aktive hele dagen
- At øge børnenes bevidsthed om sund kost
- At skabe glæde og lyst til fysisk aktivitet
- At sætte fokus på voksne som rollemodeller for børnene

Madpakken er barnets brændstof til hele dagen. En god madpakke er der gods i.

I drikkedunken er der vand.

Vi håber, I vil respektere, at sukker- og fedtholdige produkter som mælkesnitte, slik, kiks, små yoghurter, drikkeyoghurt, müslibar, kage og lignende ikke medbringes i madpakken.

GI' MADPAKKEN EN HÅND



Grønt – gnavegrønt, salat eller pålæg

Brød – helst rugbrød eller groft brød

Pålæg – kød, ost eller æg

Fisk – mindst en slags fiskepålæg

Frukt – det friske og søde

Bevidsthed om sund kost

Når børn og voksne spiser et fælles måltid, fungerer de som rollemodeller for hinanden, børnene spiser oftest det samme som deres kammerater. Børnene efterligner og inspirerer hinanden. Samtale om mad, madens betydning, madens oprindelse etc. giver børnene en forståelse af, at sunde fødevarer giver energi til hele dagen, og samtalen skaber hermed opmærksomhed om betydningen af sund kost. I dagplejen og i børnehaverne vil børn og voksne arbejde med temaer der omhandler kost og madens oprindelse. En god fortælling om koen på marken og mælkens vej til barnets glas giver forståelse for mælkens oprindelse.

Vuggestue, dagplejen og børnehaverne skaber glæde ved bevægelse og lyst til fysisk aktivitet

Børnene bevæger sig, fordi det er sjovt.

Fysisk aktivitet og bevægelse styrker børnenes koncentration, sprogtiltagelse, motoriske udvikling og sociale kompetencer.

Gennem bevægelse er det vores mål:

- At barnet oplever tryghed ved og kendskab til egen krop og dens formåen
- At barnets motorik udfordres dagligt
- At barnet via motorikken oplever selvtillid, selvværd, og kropskendskab
- At barnet har et motorisk velfungerende fundament, der giver barnet mulighed for at indgå i sociale relationer med andre børn

▪ Ha´ fod på bevægelse i hverdagen?



- Springe og hoppe
- Løbe og gå
- Kaste og gribe
- Kravle og krybe
- Udfordre din balance

Legepladserne og husene i Børnehusene Team Høng giver børnene mulighed for at udforske og erobre omverden. Børnenes balance udfordres, børnene har mulighed for at løbe, hoppe, springe, kravle og krybe, såvel indendørs som udendørs.

I dagplejens og de enkelte børnehavers læreplan er der beskrevet, hvordan arbejdet med krop og bevægelse finder sted.

Voksne er rollemodeller

For at sikre det enkelte barns udvikling, er det forældre og medarbejders opgave at understøtte og igangsætte aktiviteter, der sikrer barnets motoriske udvikling.

Børn gør ikke kun, som vi siger, - men også som vi gør!

Det betyder, at medarbejderne i Børnehusene Team Høng er:

- Tolerante og støttende overfor barnets motoriske udforskning
- Har indsigt i hvilke motoriske udfordringer de enkelte aldersgrupper/det enkelte barn kan profitere af
- Skaber motoriske udfordringer både ude og inde
- Støtter barnet verbalt i egen motorisk udvikling
- Er gode rollemodeller – aktivt deltagende og udvise engagement
- Skaber forståelse blandt børnene for den forskellighed, der er blandt børns motoriske færdigheder

Fødselsdage:

Aftal med dit barns dagplejer eller pædagog, hvad barnet medbringer.

Andre kulturer:

I dagplejen, vuggestuerne, Puslingestuen og i børnehaverne respekterer vi forskellige madkulturer..

Ligeledes handler vi ud fra børns eventuelle allergier.

Tal med medarbejderne i dit barns dagtilbud.

Medarbejdere i Børnehusene Team Høng

Medarbejderne vejleder og inspirerer gerne til børnenes madpakker og frugtposer. Al vejledning sker ud fra Fødevarestyrelsens kostråd. Vi ønsker en løbende dialog om børnenes madpakker.

De 8 kostråd:



Ligeledes har medarbejderne stor viden om og gode ideer til leg og bevægelse med børnene.

Desuden er her spændende og nyttige links.

Links:

www.altomkost.dk

http://www.sst.dk/~media/Sundhed%20og%20forebyggelse/Fysisk%20aktivitet/Anbefalinger/Alle_b_i_bevaegelse.ashx

<http://www.mad-pakken.dk/>