

Kost-og bevægelsespolitik for Bjørnegården.

Formål:

Det overordnede formål med Bjørnegårdens kost- og bevægelsespolitik er:

- At skabe bedre forudsætninger for at få sunde børn med overskud til leg og læring.
- At formidle lyst til og glæde ved bevægelse og sund mad som en kilde til livskvalitet for børnene- også i fremtiden.
- At sikre børnenes optimale vækstbetingelser på baggrund af den daglige kost og motion.
- At bidrage til børnenes personlige sociale, motoriske og kognitive udvikling gennem arbejdet med kosten, måltidets organisering og brugen af kroppen i leg og arbejde.

Mål:

For at opfylde formålet, har vi formuleret en række mål for vores pædagogiske praksis:

Vi vil medvirke til, at børnene får mulighed for at opnå en jævn forbrænding dagen igennem, så de får overskud til at være aktive og lære.

Vi vil søge at bevidstgøre børn og forældre om værdien af sund mad og motion.

Vi har anbefalinger om kost og bevægelse til forældrene, til hverdag og til festlige lejligheder. Vi vil have klare retningslinier for hvilke tomme 'tomme kalorier', børnene tilbydes i Bjørnegården.

Vi vil gøre måltidet til hyggelige stunder, hvor der er tid til at spise og mulighed for gode samtaler for derigennem at bevidstgøre børnene om værdien af det fælles måltid og de sociale kompetencer.

Vi vil give børnene aldersrelevant viden om sund mad, baseret på de 8 kostråd.

Vi vil søge, at børnene får bevæget sig mindst 1 time hver dag.

Vi vil arbejde målrettet med børnenes grovmotoriske, personlige, sociale og kognitive udvikling.

Vi er en personalegruppe, som tilsammen sammen signalerer lyst og glæde ved de forskellige aspekter af sund mad og bevægelse.

Praksis:

Herunder beskriver vi mere konkret under de enkelte punkter, hvordan vi gør det.

1: Vi vil medvirke til at børnene får mulighed for at opnå en jævn forbrænding dagen igennem, så de får overskud til at være aktive og har lyst til at udforske sig selv og deres omgivelser.

Regelmæssige måltider med bedst muligt indhold:

Børnene har mulighed for at spise et måltid med jævne mellemrum dagen igennem, og den mad og drikke, som Bjørnegården serverer til disse måltider, er i overensstemmelse med anbefalede kostråd. Vores mad bliver lavet med basis i årtidens frugt og grønt. Vi prioriterer og vægter økologisk mad højt.

Morgenmad kl. 7.00-7.45.

Morgenmaden består af havregrød, gryn, grovboller, ost og marmelade. Marmeladen er en

sukkerreduceret udgave.

Formiddagsmad ca. kl. 9.00.

Formiddagsmaden består af rugbrødsmadder med frugt og eller grønt.

Frokost ca. kl. 11.00.

2 gange om ugen får vi varm mad. Det kan være, kødretter, fjerkræ, fiskeretter, eller vegetarretter

1 gang om ugen får vi suppe eller grød.

2 gange om ugen får vi smør selv mad. Pålægget er fx æg, fisk, ost, kød og grønt.

Frugtcafe ca. kl. 14.00

Til frugtcafeen får vi hjemmebagt brød, forskellige typer udskåret frugt og eller grønt, samt eventuelt en smørelse, såsom pesto, hummus, og tappenader.

Drikkevarer:

Bjørnegården sørger altid for drikkevarer. Der serveres økologisk mælk og vand. Til frokost tilbydes børnene max. 2 glas mælk, hvorefter der tilbydes vand.

Vand er altid tilgængelig for børnene i børnehaven. Vuggestuebørnene tilbydes vand flere gange i løbet af dagen.

Rammer for måltidet:

Børnene opfordres til at smage på maden til måltiderne. De voksne vurderer i forhold til det enkelte barn mængden af mad, som barnet har spist og har brug for. Fx er det ikke nok at have spist et stykke agurk, og det er heller ikke godt at overspise. Det er vigtigt, at barnet får tilpas mængde til at have et stabilt blodsukker i løbet af dagen.

Vuggestuebørnene tilbydes alderssvarende kost. Dvs. at de små under et år tilbydes grød og mos og vænnes gradvist til den kost, de andre spiser.

2: Vi vil søge at bevidstgøre børn og forældre om værdien af sund mad og bevægelse.

Vi håber, at vi gennem eget engagement og vores kommunikation af klare holdninger og viden omkring emnet sund mad og bevægelse kan synliggøre, hvilken værdi det har for børnene, at de har mulighed for at spise sundt og bevæge sig ofte.

3: Vi kan give anbefalinger om kost og bevægelse til forældrene, til hverdag og ved festlige lejligheder, og vi vil have klare regler for, hvornår og hvilke 'tomme kalorier' børnene tilbydes i Bjørnegården.

Vi vil være opmærksomme på børnenes indstilling til og 'appetit' på både kost og bevægelse, og hvis det er nødvendigt, tager vi dette punkt op til en forældresamtale.

Bjørnegården serverer ikke saft, kage, is og slik i hverdagen. Dette gælder også, hvis I holder barnets fødselsdag i Bjørnegården.

Det kan ske ved særlige lejligheder fx sommerfesten, Bjørnegårdens fødselsdag, Storegruppens overnatning og til jul, at vi serverer kage, is eller saftevand.

4: Vi vil gøre dagens måltider til hyggelige stunder, hvor der er tid til at spise og mulighed for gode samtaler, for derigennem at bevidstgøre børnene om værdien af fælles måltid.

God hygiejne og borddækning før frokost.

Inden vi går til frokost, vasker alle deres hænder, for bl.a. for at forbygge sygdomme.

Børnene hjælper på skift med at dække rulleborde og med borddækningen i grupperne.

Madsang:

Der synges madsang, når alle har sat sig. Det skaber samling på gruppen og er et signal til, at måltidet er begyndt.

Hyggelig snak om mad og meget andet:

Den fælles spising sammen med de voksne, er rammen om et hyggeligt måltid, hvor vi taler både om sund mad, kammeratskab, oplevelser med meget mere.

Måltidet indeholder også en kulturel læring om, hvordan vi gør for at få en god stund sammen. Fx tale roligt, blive siddende ved bordet til de fleste er færdige med at spise.

Efter måltidet hjælper vi efter evne hinanden med at rydde op, sætte stole på plads, vaske borde af, feje gulv.

5: Vi arbejder ud fra de officielle kostråd:

- Spis frugt og mange grøntsager
- Spis mere fisk.
- Vælg fuldkorn.
- Vælg magert kød og kødpålæg.
- Vælg magre mejeriprodukter.
- Spis mindre mættet fedt.
- Spis mad med mindre salt.
- Spis mad med mindre sukker.
- Drik vand.

Dagligdagen:

Vi taler med børnene om sund mad, når der opstår en naturlig lejlighed til dette.

Projekter om mad og motion:

Året igennem beskæftiger vi os med emner/temaer, der handler om mad og bevægelser. Emner som sund kost, indkøb, udflugter i skoven m.m. der er lagt ind som tema i vores arbejde med læreplanerne hen over året.

6: Vi vil søge, at børnene får bevæget sig mindst 1 time hver dag.

Legepladsen:

Afhængigt af vind og vejr bestræber vi os på at være så meget ude som muligt i vinterhalvåret. I sommerhalvåret er vi ude hele dagen, vi har solsejl, og skyggekrege flere steder på legepladsen, samt et soltelt sponsoreret af Matas Fonden så det vil være muligt at trække i skygge i løbet af dagen. Vores legeplads indbyder og motiverer til bevægelse. Børnene kan alene eller flere sammen på eget initiativ, når de har lyst, for eksempel: Cykle, løbe, klatre, kravle, springe, rutsje, hinke i hinkeruder, løbe på løbehjul, spille bold, brydes og kæmpe med hinanden for sjovt.

Og sammen med de voksne, på eget eller de voksnes initiativ:

- Lege nye og gamle bevægelses-og idrætslege som 'ståtroid', 'alle mine kyllinger', vikingespil og mange flere.
- Lege sanglege.
- Spille boldspil, for eksempel fodbold, basket og høvdingebold.

Ture:

Udflugtsmål i nærmiljøet, for at det skal blive en naturlig ting for børnene at 'transportere' sig selv.

Målet er at børnehavens grupper kommer på tur ud af huset en gang om ugen fx gåture på cykelstien.

Vuggestuen kommer indimellem på ture i nærmiljøet. Det styrker deres motoriske udvikling, og de øver sig i at færdes udenfor vuggestuen samtidig med, at det styrker deres sociale kompetencer.

Indenfor i Bjørnegården:

Indenfor bruger vi også kroppen! Børnene kan høre musik og danse, og de kan udfordre deres motorik i vores 'bolderum', hvor der er ribbe, stor bold, madrasser, balancebom og hængekøje. I vuggestuens soverum findes der også puder og plads til dans.

7: Vi arbejder målrettet blandt andet med børnenes grovmotoriske, personlige, sociale og kognitive udvikling.

Vi laver rytmik og bevægelse dels ude og inde i Bjørnegården, og styrker derigennem børnenes udvikling både personligt, socialt, motorisk og kognitivt.

I børnehaven og vuggestuen er der fokus på bevægelse, sanglege, rim og remser.

Børnene udfordrer sig selv i hverdagen, eksempelvis ved selv af kravle op på stole og tage tøj af og på. Vi har fokus på børn med særlige motoriske udfordringer, som vi i perioder kan lave fx bevægelseshold til. Vi har også et tæt samarbejde med fx ergo- og fysioterapeuter i kommunen, som vi kan benytte os af.

8: Vi vil være et personale, som signalerer lyst til og glæde ved sund kost og bevægelse.

Til hverdag spiser vi sammen med børnene, og motiverer den vej igennem børnene til at smage på de forskellige råvarer.

Vi tager ofte initiativ til lege og andre aktiviteter, der befordrer bevægelse.