

Kost- og bevægelsespolitik i Helsingør Børnehuse.

Kost:

Generelt om mad i Helsingør Børnehuse:

I Helsingør børnehuse er måltidet et sted for både læring og pædagogisk arbejde.

Måltiderne er et af dagens højdepunkter, og vi bestræber os på at alle måltider i institutionen foregår i en hyggelig og rar atmosfære, som er med til at fremme glæden ved at spise.

Der skal være tid til at tale sammen om maden (og andet) og de voksne er som udgangspunkt ved bordet hele tiden og har sørget for at alt er med, således at måltidet kan forløbe uden for meget uro

Når vi serverer mad for børnene i institutionerne, sker det med baggrund i Sundhedsstyrelsens anbefalinger og retningslinjer for sund kost samt de - i samarbejde med bestyrelsen - udarbejdede retningslinjer.

I Helsingør Børnehuse bestræber vi os på at det vi serverer for børnene på maddage, er årstidsbestemt og dansk frugt/grønt.

Vi køber økologisk i det omfang priser og udbud tillader det.

Vi vil som udgangspunkt forsøge at undgå sukker og hvidt brød.

Morgenmad:

Der tilbydes morgenmad til alle børn i tidsrummet fra ca. 7 - 7.45.

I husene serveres brød/boller af grovere melsorter samt rugbrød, ost, smør og syltetøj. Der serveres ligeledes lidt frugt og/eller grønt, havregrød/havregryn samt havrefras.

Udvalget kan variere en smule mellem de to afdelinger.

Der serveres mælk og vand til dette måltid.

Formiddag- og eftermiddagsmad:

I Helsingør Børnehuse medbringer børnene selv frugt til både formiddag- og eftermiddagsfrugt.

Vi anbefaler frugt og/eller grønt samt lidt brød til begge måltider.

Tænk på at der skal være god energi i disse måltider og begræns evt. snack og sukkerindholdet.

Alle børn tilbydes deres medbragte mad og spiser det de kan/ønsker.

Der serveres vand til dette måltid.

Maddage:

I Helsingør Børnehuse er maddage altid en del af et pædagogiske forløb eller traditioner som bla påske, fastelavn, Halloween og jul, disse afholdes af huset.

Morgencafé:

Alle afdelinger af Helsinge børnehuse afholder morgencafé i forskellig turnus. Morgencafén byder på morgenmad og kaffe til forældre og børn.

Tidspunkt og dage slås op i de enkelte afdelinger.

Madpakker:

Madpakkernes indhold bestemmes af jer forældre.

Børnene vælger selv i hvilken rækkefølge de spiser det I har valgt at give dem med og vi opfordrer derfor igen til at I tænker over at der skal være energi nok i maden til en aktiv dag i institutionen.

Vi anbefaler at I begrænser mængden af snacks da disse hurtigt kan mætte og derfor have betydning for dit barns sundhed og energi.

Vi smider ikke levnet mad ud og det vil derfor altid være muligt for jer at se hvilke favoritter barnet har spist og på den baggrund evt. justere på indholdet.

Oplever vi et barn, der hurtigt bliver træt om eftermiddagen eller er meget småt spisende tager vi naturligvis kontakt til jer.

<https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad/>

Generelt:

Er barnet så lille, at det får modermælkserstatning/grød, skal forældrene selv medbringe dette og flasker.

Fødselsdage:

Inviteres børnene hjem til fødselsdag, er det jer som forældre, der bestemmer menuen. Vi opfordrer til at I tænker over at I serverer med tanke på kostrådene og kulturelt foreskrevet kost.

Det er en god idé at servere frokost frem for udelukkende kage og boller - og der findes et væld af inspiration til dette på internettet.

Vi fejrer også gerne børnene i husene.

I kan give børnene noget med til at dele ud - og igen opfordrer vi til, at I overvejer mængden og indholdet af sukker samt tager hensyn til kulturelt foreskrevet kost.

Kontakt altid personalet i institutionen for aftale omkring afvikling af fødselsdagen.

Bevægelse:

I Helsingør Børnehuse er bevægelse en fast del af hverdagen.

Vi forholder os til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om, at børn bør være aktive i mindst 1 time dagligt.

Vi giver i kraft af vores indendørs indretning og vores udearealer børnene mulighed for at være aktive i deres hverdag.

Børnene skal udfordres på og kende deres egne kropslige muligheder og begrænsninger. Dette gør vi gennem bevidste valg af legeredskaber og inventar på vores legepladser samt valg af og forslag om, voksenstyrede lege og aktiviteter.

Indretningen:

Vi indretter stuerne således, at børnene har mulighed for at bevæge sig frit.

Vi indretter "små rum i de store rum" ved hjælp af rumdelere, reoler og andet.

Stuerne i alle husene er indrettet med mulighed for forskellige funktioner og mulighed for diverse lege og aktiviteter/stimuli.

Udendørsarealerne:

Børnehavebørnene er som udgangspunkt altid minimum 1 time. Så husk altid at have jeres børns garderobe opdateret på vejrliget.

Om sommeren og på særligt varme dage er der mulighed for at være inde på en stue i ly for den stærke middagssol - og der er mulighed for at søge skygge udendørs.

Vuggestuebørnene er som udgangspunkt også ude hver dag. Dog foretages der en daglig vurdering af, hvorvidt de allermindste skal ud i forhold til vejr og vind, sol og regn.

Legepladserne er indrettet således, at der mange motoriske udfordringer. Der er lagt vægt på, at børnene skal bruge deres muskler og motorik i deres færden.

Børnenes mange forskellige sanser bliver stimuleret blandt andet ved gynger, skrænter, klatretårne, rutsjebaner, kolbøttestativ og ved at have mulighed for at lege med mudder, sne, vand og i sandkassen.

Der findes desuden både cykler og mooncars.

Vi finder det væsentligt at børnene kan lege i fred for andre børn og lave deres egen afgrænsning af legen.

Dette stimulerer den sociale leg, fantasilege samt kendskab til og accept af regler i den store/lille gruppe.

Revideret september 2019