

# Sundhedsprofil for Dagtilbud Hobro SYD



**Mariagerfjord Kommune har øget fokus på indsatsen for at sikre at børn udvikler en sund levevis.**

Det betyder, at vi i Dagtilbud Hobro SYD skal sikre en pædagogisk praksis, hvor der i samarbejde med forældrene er fokus på børnenes sundhed. Vi efterlever Mariagerfjord Kommunes Mad- og måltidspolitik.

Sund kost, motion og bevægelse, søvn og hygiejne samt positive relationer er blandt andet vigtige forudsætninger for at sikre børn god trivsel, godt helbred og forebyggelse af sygdomme.

**Målet med en bred sundhedsprofil er:**

- Vi vil skabe glade og aktive børn, der trives og udvikles optimalt.
- Vi vil have fokus på at undgå overvægteproblemer og fejlnæringer.
- Vi vil give børn og forældrene viden om hvad sund kost er.
- Vi vil give børnene lyst til motion og bevægelse
- Vi vil lære børnene gode hygiejnevaner.
- Vi vil give børnene mulighed for at være en del af fællesskabet
- Vi vil støtte børnene i at danne venskaber.
- Vi vil sikre at børnenes sanser – syn og hørelse – er alderssvarende.



**Mad i børnehuset:**

Gode kostvaner er vigtige for vores børns udvikling, trivsel og helbred. Erfaringer viser, at gode vaner omkring mad og måltider medvirker til at øge barnets trivsel. Vi følger de 8 kostråd anbefalet af fødevarestyrelsen både i vuggestuegrupper og børnehavegrupper.

Voksne og børn sidder sammen, når vi spiser og vi vægter, at måltidet bliver en hyggelig stund med ro til at spise og snakke samt at det præges af almindelig bordskik. De voksne skaber rammerne omkring måltidet.

- Vuggestuebørnene tilbydes fuld kost som følger Sundhedsstyrelsens anbefalinger.
- Børnene tilbydes morgenmad. Det kan variere fra dag til dag og fra Børnehus til Børnehus, hvad der tilbydes. Vi sikrer at morgenmaden er sund og nærende.
- Børnene skal ikke medbringe morgenmad hjemmefra.
- Hvis børnene er sultne inden frokost opfordres de til at spise en mad fra madpakken.
- Til frokost spiser børnene deres madpakker hvortil der tilbydes vand. Vi snakker om madpakkens indhold og om der er noget, som er mere sundt end andet. Vi opfordrer børnene til at spise det sundeste først. Begræns mængden af mælkesnitte eller små sukkerholdige yoghurter i madpakken og til eftermiddagsmad.
- Børnene dækker bord og øver sig i at hælde op.
- Vi lægger vægt på, at børnene lærer almindelig bordskik og at et måltid bliver en rar stund i løbet af dagen, hvor vi kan snakke om dagens oplevelser.

# Sundhedsprofil for Dagtilbud Hobro SYD



- Om eftermiddagen spiser børnene deres medbragte eftermiddagsmad. Der kan være lokale ordninger i de forskellige Børnehuse.
- De børn der er her sent, tilbydes det sidste af deres madpakke eller frugt.

## Aktiviteter:

- Børnene hjælper til med den daglige borddækning og oprydning.
- Vi har projekt om sund kost årligt. I den forbindelse kan der arrangeres mad eller frugtdage.
- Vi arbejder med sundhed og kroppen efter læreplanstemaerne.

## Idemappe:

- I Børnehusene har vi mapper med ideer eller forslag til indhold i madpakker og til eftermiddagsmad.
- Gode råd om sund kost og eksempler på usund kost sættes op på opslagstavler og hjemmesiden.
- Der er links sidst i sundhedsprofilen til gode kostråd.

## Fødselsdage:

- Fødselsdagen er en stor begivenhed for barnet og det skal fejres. Vi vil gerne fejre det i Børnehuset eller komme på besøg.
- Aftal i god tid med stuen, hvordan fødselsdagen bedst kan fejres under hensyn til Børnehusets aktiviteter.
- Sæt fokus på dagen og oplevelsen. Aftal hvad der skal serveres med stuen. Begræns mængden af slik og kage, tænk på sundheden i det, som serveres.
- Der er masser af gode ideer til fødselsdagen på link sidst i sundhedsprofilen.

## Motion, krop og bevægelse.

Motion og bevægelse er en naturlig del af hverdagen i Dagtilbud HobroSYD. Det er et af vores læreplanstemaer.

Vores legepladser er indrettet, så det giver mange udfordringer for at lege, gynge, kravle, hoppe, løbe og meget andet og vores Naturgård er et supplement, hvor børnene bl.a. udfordres motorisk på en naturlig måde.

Børn udvikler i barndommen grundlæggende evner, der styrker deres forudsætninger for at udvikle sig. Ved aktivt at udforske kroppens muligheder udvikles børnenes motoriske færdigheder. Stimulering af børnenes sanser er ligeledes et vigtigt grundlag for læring samt for udvikling følelsesmæssigt og socialt.

Barnet skal have kendskab til både muligheder og begrænsninger for kroppens formåen.

- Vi har masser af aktiviteter med leg og bevægelse, som vi arbejder fokuseret med efter læreplanstemaet Krop og bevægelse.
- Vi tilrettelægger motoriske lege, hvor børnene leger, danser, kravler, klatrer, balancerer, hopper og meget mere.
- Børn og voksne er ude hver dag.



# Sundhedsprofil for Dagtilbud Hobro SYD



## Søvn:

Det er vigtigt at børnene møder friske og veloplagte i børnehuset. Dagens aktiviteter kræver energi fra barnet og det kommer kun ved at barnet får den nødvendige søvn.

- Børn i 1 – 3 års alderen har brug for 12 – 14 timers søvn i døgnet
- Børn i 3 – 6 års alderen har brug for 11 – 12 timers søvn i døgnet
- God søvn er en forudsætning for at barnet fungerer optimalt
- Manglende søvn påvirker barnets lyst til at lære.
- Søvn er vigtig for god trivsel.
- Børnene kan få en middagssøvn i børnehuset.



## Hygiejne:

Vi vasker hænder og bruger engangshåndklæder for at sikre en god hygiejne og for at minimere spredning af virus og bakterier og dermed smitte.

- Efter toiletbesøg, når vi skal spise, skal i køkkenet eller har pudset næse vasker vi hænder.
- Når mange børn og voksne er sammen er der øget smitterisiko.
- Vi holder "håndvaske kurser" for børnene



## Sygdom:

Når børnene er syge skal de være derhjemme, så de kan komme på højkant igen til at være med i børnehusets aktiviteter. Der er større smitterisiko, når der er mange børn samlet og modstandskraften kan være nedsat ved infektioner.

Hvis barnet bliver syg, mens det er i Børnehuset, ringer vi efter forældrene, så barnet kan komme hjem.

Vi giver kun medicin i Børnehusene i forbindelse med kroniske sygdomme.

- Syge børn skal være hjemme først og fremmest for at beskytte dem selv.
- Hvis der er smitsomme børnesygdomme orienterer vi på opslagstavler.
- Når børnene er friske til at følge dagens aktiviteter, må det igen komme i Børnehuset.



## Nyttige link.

[www.sundhedsstyrelsen.dk](http://www.sundhedsstyrelsen.dk) : her er der mange link i forhold til fysisk aktivitet og kost.

<http://altomkost.dk/>

<http://altomkost.dk/publikationer/publikation/pub/hent-fil/publication/glad-mad-i-boernemaver/>

<https://www.arla.dk/opskrifter/temaer/bornefodselsdag/>

<https://www.pinterest.dk/pin/476677941782126050/>

