

Lokal handleplan for Mad, måltider og bevægelse for Område Øst, afd. Børnehuset Heimdal, Børnehuset Mælkevejen og Karise Børnehus

Ved vedtagelse af denne Lokale handleplan for Mad, måltid og bevægelse, har vi valgt, at vi vil have en fælles handleplan for det samlede område.

Handleplanen erstatter tidligere kostretningslinjer og den indeholder anvisninger for, hvordan vi gerne ser mad, måltid og bevægelse indgår i vores hverdag.

Processen omkring udarbejdelse af handleplanen har været, at vi ved start har inddraget alle medarbejdere, derefter har sundhedsmedarbejderne, som er 2 fra hver afdeling udarbejdet et udkast, som er drøftet med sundhedsplejen, hvorefter den igen er drøftet med alle i personalegruppen. Derefter er den præsenteret og drøftet med forældrene i Lokalrådene og Områdebestyrelsen, der til sidst har godkendt den.

Handleplanen er blevet godkendt den 29. januar 2018

Princip 1: Lighed i sundhed	
Eksempler på, hvad vi allerede gør	Det vil vi til at gøre
<p>Vi er opmærksomme på vigtigheden i, at alle forældre og børn skal have samme mulighed for at leve så sundt som muligt.</p> <p>I Faxe kommune er der på nuværende tidspunkt 16 procent overvægtige børn i 0. klasse, hvilket svarer til ca. hvert 6 barn.</p> <p>Derfor vejleder vi, hvad der kan være det sunde valg i forbindelse med madpakker, samt bestræber os på at lave dage med fælles frugt, så børnene får mulighed for at smage forskellige frugter og grønsager, som ser lækkert og indbydende ud.</p> <p>Det sammen gælder vedrørende afholdelse af fødselsdage, hvor vi informerer om de sunde alternativer,</p> <p>Det vil give forældrene bedre mulighed for at have indblik, hvor lidt og hvor meget sukker børnene får at spise.</p> <p>Derudover bringer vi forskellige ritualer i spil med udgangspunkt i forskellige lege, så kroppen kommer mere i fokus</p>	<p>Vi vil flytte endnu mere fokus på sjove lege og bevægelsesaktiviteter i forbindelse med fødselsdage og andre festlige lejligheder, så der ikke kun er fokus på, hvad vi skal have at spise, når vi hygger.</p> <p>Formålet med dette er, at vi gerne vil medvirke til, at vi får givet børnene kompetencer, der fremover giver ideer til det sunde tilvalg.</p>

Princip 2: Borgerinddragelse	
Eksempler på, hvad vi allerede gør	Det vil vi til at gøre
Vi tilstræber os på at løfte ovenstående i fællesskab med både børn, forældre og nærmiljø via dialog	Blive endnu skarpere på at italesætte sundhed, samt lave fysiske aktiviteter/ lege som opstart på alle møder, både med forældre og personale.
Princip 3: Sundhedstiltag der fremmer Uddannelse og Erhverv (Ældreområdet skal ikke udfylde denne)	
Eksempler på, hvad vi allerede gør	Det vil vi til at gøre
Vi forsøger at medvirke til, sammen med forældrene, at skabe sunde børn, der har fået indarbejdet gode vaner, tidligt i livet, så de får en naturlig glæde ved et sundt tilvalg, samt vokser op med at elske at bevæge sig	Skabe endnu flere aktiviteter med mulighed for, at børn mærker glæden ved at bevæge sig.
Princip 4: Natur og Kultur	
Eksempler på, hvad vi allerede gør	Det vil vi til at gøre
Alle børn er ude hver dag og vi bruger vores skønne legepladser/ haver, skov, å, o.l. - og alle de udendørs arealer, vi må benytte i nærområdet. Udelivet er en integreret del af børnenes liv.	Fortsat videreudvikle på at bruge naturen mest muligt, gerne i fællesskab med forældrene, så alle får mulighed for at inspirere hinanden med yderligere gode ideer til at få en kultur med masser af fokus på udeliv hele året rundt.

Fokusområde 1: Mad	
Eksempler på, hvad vi allerede gør	Det vil vi til at gøre
<p>Vi har haft fokus på sund og varieret kost og vejledt forældrene ved behov.</p> <p>En af afdelingerne har indkøbt økologisk basis kost, mens de andre to har købt konventionelt</p>	<p>Vi vil fortsat vejlede forældrene ved behov.</p> <p>Fremadrettet vil vi arbejde hen imod, at al basis kost i alle tre afdelinger, indløbes økologisk.</p>
Fokusområde 2: Måltider	
Eksempler på, hvad vi allerede gør	Det vil vi til at gøre
<p>Der har været fokus på gode madvaner i alle 3 afdelinger. Det har været forskelligt, hvad der har været serveret til morgenmad, formiddagsmad, eftermiddagsmad osv. men fremadrettet vil det være nogenlunde ens.</p>	<p>Morgenmad vil fremadrettet bestå af følgende:</p> <p>Havregrød, havregryn, rugbrød med og uden kerner, smør, smøreost, kødpålæg, frugt, æblemos/frugtmos. Om fredagen serveres også boller.</p> <p>Sukker og kanel udgår.</p> <p>Formiddagsmad, serveres primært i vuggestuerne:</p> <p>Rugbrød og knækbrød med smør og medbragt frugt.</p> <p>Middag:</p> <p>Børnene medbringer madpakker. Vi anbefaler en varieret madpakke, der indeholder rugbrød el. groft brød, frugt og grønt.</p> <p>Slik og søde sager, så som Danone, mælkesnitter og kager, skal ikke medbringes i madpakken.</p> <p>Eftermiddagsmad:</p> <p>I vuggestuen er der igen frugt og børnene spiser også resten af madpakken.</p> <p>I børnehaven har børnene deres frugtpose med, hvori der også kan være en bolle e.l.</p> <p>Der serveres vand at drikke til alle måltider, og mælk til morgenmaden.</p>

Fokusområde 3: Bevægelse	
Eksempler på, hvad vi allerede gør	Det vil vi til at gøre
Børnene er ude hver dag, mindst to timer. Derudover indgår bevægelse i de pædagogiske aktiviteter, så som ture, yoga, rytmik o.l.	I løbet af 2018, vil både vores vuggestuer og børnehaver være DGI certificerede og derved er personalet endnu bedre klædt på til naturligt at indtænke bevægelse i dagens gøremål og aktiviteter.
Fokusområde 4: Personalets kompetencer og rolle	
Eksempler på, hvad vi allerede gør	Det vil vi til at gøre
Vi har sundhedsmedarbejdere, der har en særlig indsigt i sundhed og de er i et netværk sammen med en sundhedsplejerske, som de kan sparre med omkring diverse anbefalinger fra bl.a. sundhedsstyrelsen. Den samlede personalegruppe, er i løbet af 2018 certificeret inden for leg og bevægelse	Vi fortsætter med at videreudvikle vores sundhedsmedarbejdere, samt har fokus på at alle medarbejdere er bekendt med handleplanen og hvordan den tænkes praktiseret. Personalet har en vejledende opgave og ikke en myndighedsopgave.

Eventuelle supplerende lokale retningslinjer for mad, måltider og bevægelse
<p>Herunder fremgår, hvordan vi ønsker at gennemføre særlige festlige lejligheder - særlige festlige lejligheder er karakteriseret ved særlige traditioner og barnets fødselsdag.</p> <p>Ved festlige lejligheder i institutionen serverer vi boller og frugt</p> <p><u>Ved forældrearrangeret julefest</u>, vil det fortsat være muligt at servere æbleskiver, da forældrene er til stede og derfor selv kan tage stilling til, hvad deres barn må indtage</p> <p>Fødselsdag:</p> <ul style="list-style-type: none"> Til barnets fødselsdag, kan man medbringe boller, rugbrødssnitter, pizzasnegle, pøsehorn, bananbrød, knækbrød, osteblokke, eller frugt og grøntsager. Man kan også medbringe en ide til en leg, eller en aktivitet, som børnene kan dele med børnegruppen. <p>Ovenstående er gældende, både hvis man holder fødselsdag i institutionen og hvis man vælger at invitere børnegruppen hjem i institutionens åbningstid</p>

Generelt ønsker vi at praktisere, at både vuggestuen og børnehaven er et sted, hvor man inspireres til at vælge de sunde alternativer,

Ligeledes ønsker vi, at vi får fokus på, at have nogle gode traditioner med masser af bevægelse i børnegruppen, samtidig med at hygge sagtens kan være at spise sundt sammen.

Vi vil derfor udarbejde et idekatalog til børnenes fødselsdage, hvorfra barnet kan vælge en aktivitet til fejring på dagen. Dette må benyttes af både forældre og personale. Derudover vil der være et idekatalog til forældrene, med inspiration til, hvad man kan tage med til barnets fødselsdag.

Vi anbefaler både forældre og personale at tale sammen i god tid mht. hvorledes man påtænker at fejre det enkelte barns fødselsdag, så vi undgår at skulle sende en flot kagemand med hjem igen.