

Sundhed i Valhalla

Valhallas sundhedspolitik:

I forbindelse med, at vi i Valhalla arbejder med sundhed som fokuspunkt, har vi udarbejdet en "sundhedspolitik" for Valhalla.

Vi arbejder med sundhed på mange plan og på mange forskellige måder og vores sundhedspolitik drejer sig om emner som sygdom, hygiejne, trivsel og kost.

Mere uddybende beskrivelser af vores tiltag på de enkelte områder, kan læses på de følgende sider.

I vores sundhedspolitik, læner vi os op ad fødevarestyrelsens, sundhedsstyrelsens og embedslægens anbefalinger og arbejder på at følge dem.

Vores overordnede formål med at have en sundhedspolitik er:

- At vi får skabt en kultur, hvor sundhed er en naturlig og positiv del af hverdagen.
- At kost og sundhed er et naturligt emne at tale om og vil også blive sat som punkt til forældresamtaler.
- At have fokus på kostens betydning for børns udvikling, trivsel og sundhed og derigennem bidrage til at opbygge en sund og stærk børnekrop.
- Vi ønsker at oplyse om og udfordre vores forældre omkring kost og sundhed, f.eks. ved temaaften, nyhedsbreve, hjemmesiden, og inspiration i forældrerummet.
- At give børnene alternativer til det søde valg, så der gives plads til sunde mad.
- At begrænse/nedbringe sygdom blandt børn og personale.

Sundhed skabes i samspil mellem barn, familie og e netværk barnet færdes i – herunder daginstitutionen, og vi ønsker netop med vores sundhedspolitik, at være med til at skabe grobund for nogle gode vaner omkring sundhed, som vores børn kan tage med sig videre og forhåbentlig helt ind i voksenlivet.

Disse gode vaner kan være med til at styrke barnets velfærd, trivsel, indlæringsevne og generelle velbefindende og dermed give barnet de bedste forudsætninger i livet.

Sygdom:

I Valhalla gør vi flere tiltag for at begrænse sygdom blandt børn og personale, men det kan selvfølgelig aldrig fuldstændig undgås.

Vi forholder os til sygdom i huset ved at:

- Vi oplyser forældre om smitsomme sygdomme på tavlen i forældrerummet.
- Hvis et barn skønnes, ikke at kunne følge hverdagen i børnehaven pga. sygdom, ringes der efter forældrene.

Sundhed i Valhalla

- Vi læner os i alle tilfælde op ad embedslægens anbefalinger.
- I øvrigt forsøger vi at begrænse sygdom i institutionen, ved at have en generel god hygiejne.
- Valhallas personale bliver opdateret med førstehjælpskursus ca. hvert 3. år.

Hygiejne:

For at styrke børn og voksnes sundhed, forsøger vi i Valhalla at have en hygiejne.

Som ansatte er vi opmærksomme på egne vaner og rutiner og vi forsøger at give børnene en forståelse for god hygiejnes vigtighed.

Vi ønsker at skabe gode vaner omkring hygiejne og derfor arbejder vi med:

- Alle vasker hænder før måltider og efter toiletbesøg.
- Vi afholder børnekurser i håndvask.
- Når vi ikke kan vaske hænder, f.eks. i udegruppen, bruger vi håndsprit.
- Vi bruger papirservietter, frem for håndklæder.
- Vi tørrer borde af, før og efter madpakker.
- Sovebørn har eget sengetøj, der bliver vasket hver 14. dag.
- Vi spritter badeværelser af til middag, hver dag.
- Ved meget sygdom/diarré, spritter vi toilettet af, efter hvert toiletbesøg.
- Ved bleskift: Vi bruger handsker, samt spritter puslebordet af efter afføring.
- Vi lærer børnene, at holde sig for munden med armen/albuen, ved host og nys.
- Vi opfordrer forældre og personale til, at bruge blå overtrækssko i vådt vejr.
- Rengøring af legesager/legeredskaber/inventar systematiseres.
- Vi opfordrer forældre til at vaske hænder med deres børn, inden de afleverer deres barn i børnehaven.

Trivsel:

Når børn og voksne trives, fremmer det deres generelle sundhed og giver dem mulighed for at blomstre og udvikle sig. Vi ønsker derfor i Valhalla, at skabe rammer, der giver mulighed for udvikling og som ikke begrænser eller hæmmer børn og voksne.

For os i Valhalla, drejer trivsel sig i stor grad om det miljø, der er i institutionen, både det fysiske og det psykiske. Det drejer sig blandt andet om vores fysiske rammer, støjniveau og stemningen i huset.

I forhold til trivsel, arbejder vi med flg.:

- Vi arbejder på at sænke støjniveauet i Valhalla:
 - Ved at bruge uderummet meget.
 - Ved at arbejde i mindre grupper.
 - Ved at skabe mange legekroge gennem indretning.

Sundhed i Valhalla

- Vi ønsker at skabe trygge rammer, ved at være nærværende voksne, samt ved at være til stede, når forældre og børn har brug for det.
- Vi ønsker at styrke og øge børnenes selvværd, ved at være anerkendende voksne.
- De børn, der har brug for det, har mulighed for at sove middagslur i børnehaven.
- Vi højprioriterer at sovebørn kommer på legepladsen i løbet af børnehavedagen.

Kost:

Fødevarestyrelsens 10 officielle kostråd:

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv.
- Spis frugt og mange grøntsager.
- Spis mere fisk.
- Vælg fuldkorn.
- Vælg magert kød og kødpålæg.
- Vælg magre mejeriprodukter.
- Vælg de rigtige fedtstoffer.
- Spis mad med mindre salt.
- Spis mindre sukker.
- Drik vand.

For at følge fødevarestyrelsens anbefalinger, ønsker vi i Valhalla at begrænse indtag af sukker, salt og mættet fedt og generelt være med til, at give børnene sunde madvaner, med sund og varieret kost.

Den sunde livsstil danner grundlag for børnenes generelle trivsel og giver på den måde, børnene de bedste muligheder for udvikling. Er et barn småt spisende, ser vi det som særligt vigtigt, at maden er sund og nærende. Børn har brug for omtrent samme mængde vitaminer, mineraler og næringsstoffer, som voksne.

Til børnehavens arrangementer, begrænser vi udbuddet af slik og godter og vi ønsker at være bevidste om muligheden for, at benytte os af alternative muligheder, f.eks. hvad putter vi i slikposen fra julemanden, i fastelavnstønden m.m. Her kan alternativt puttes reflekser, blyanter eller lign. i.

Vi ønsker at bidrage til, at give børnene godt kostvaner og en god madkultur og arbejder derfor med kost på flg. områder:

❖ **Måltider i børnehaven:**

I løbet af dagen, bliver børnene tilbudt morgenmad, formiddagsfrugt og brød m.m., i børnehaven. Vi forsøger også her, at være bevidste om en sund kost:

- Vi serverer vand til alle måltider, samt mælk til morgenmaden. Børnene har desuden altid nem tilgang til vand, i løbet af dagen.

Sundhed i Valhalla

- Vi respekterer særlige kostvaner pga. religion eller allergier og forventer at forældrene selv medbringer alternativer til deres barn/børn.
- Vi efterlever fødevarestyrelsens kostanbefalinger i så høj grad, som det er muligt, ved de måltider vi serverer i børnehaven.
- Vi bruger altid fuldkornsmel, fremfor alm. hvedemel, i så stor udstrækning som muligt.
- Vi bruger, så vidt muligt, flydende fedtstoffer til bagning.
- Vi begrænser indholdet af sukker, salt og mættet fedt i dagligdagen, så meget som muligt.
- Vi bager, så vidt muligt, selv det brød, vi serverer for børnene. Alternativt, bliver der serveret rugbrød eller groft knækbrød.
- Morgenmad i børnehaven (Se bilag).

❖ **Frukt/Grønt:**

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn i børnehavealderen, får 3-5 stykker frugt/grønt om dagen, dog max. 2 stykker frugt, resten skal være grøntsager.

I børnehaven, vil vi gerne tilbyde børnene muligheden, for sunde mellemmåltider:

- Vi spiser frugt og grovbrød, sammen med børnene, hver morgen kl. 9.
Man medbringer 1 stk. frugt/grønt pr. dag, også gerne agurk/peberfrugt eller lign.
- Der er gulerødder til rådighed sidst på eftermiddagen.

❖ **Madpakker:**

- Vi skaber rolige, hyggelige og trygge rammer, omkring vores måltider.
- Børnene skal starte med at spise det sundeste i madpakken først.
- Vi opfordrer til, at børnene i Valhalla, ikke medbringer kage, mælkesnitter, børneyoghurt, chokoladekiks o. lign.
- Vi opfordrer til, at man generelt begrænser mængden af: frugtstænger, ostehaps, müslibarer og lign.
- Børnene må IKKE medbringe: juice, smoothie, kakao, slik o. lign.
Medbringes disse ting, vil de blive sendt med hjem igen.

❖ **Fødselsdage/Højtider:**

Højtider og fødselsdage fejres i børnehaven med flag, gaver, sange eller hvad der ellers hører højtiden til. Det er i høj grad, en del af den danske kultur, at vi indtager noget spiseligt ved festligheder og det er som regel vigtigt for fødselsdagsbarnet, at få lov til at dele noget ud, på sin fødselsdag.

- Forslag til hvad man kan medbringe ved fødselsdage:
 - Frugtspyd
 - Frugtfad
 - Ved fødselsdage, kan man medbringe 1 stk. kage eller 1 bolle pr. barn
- Børnene får kun 1 stk. kage/bolle, ved fejring af fødselsdag.
Derudover serverer børnehaven frugt, grovbrød og vand.

Sundhed i Valhalla

- I forældrerummet ligger der en inspirationsbog, med forslag til madpakker, eftermiddagsmad og fødselsdage.
- Ved højtider/særlige aktiviteter, indtænker vi alternativer til slik/godter i planlægningen og begrænser sukkermængden mest muligt.
- Når fødselsdagen fejres hjemme, byder fødselaren på formiddagsmad og børnene medbringer selv deres madpakke til frokost.

❖ **Maddage:**

I forhold til maddage i huset, ønsker vi også at støtte børnene i, at udvikle gode kostvaner.

Dette gør vi bl.a. ved at:

- Børnene deltager i madlavningen og får på den måde større lyst til at smage og evt. prøve nye ting.
- Vi stræber efter, at lave alsidig og næringsrig kost og at måltidet, så vidt muligt, følger fødevarestyrelsens kostråd.
- Ved maddage, vægter vi madopbevaring og køkkenhygiejne højt.

Sundhed i Valhalla

Bilag til Måltider i børnehaven – Morgenmad

Morgenmad i Valhalla:

- A38 (Tilbehør: Rugbrødsdrys / Havregryn)
- Havregrød
- Havregryn
- Rugbrød
- Grovboller / Knækbrød
- Ost
- Pålæg
- Smør
- Frugt og grønt
- Vand og mælk
- Sukker i strødåse, for at begrænse mængden