

## Sundhedspolitik på Skalmejegården

På Skalmejegården ser vi på sundhedsbegrebet bredt og vi arbejder med at sikre et fokus på sundhed, trivsel og ernæringsrigtig kost. Skalmejegården ligger vægt på børns sundhed og trivsel gennem pædagogikken, sunde spisevaner og bevægelse. Hverdagen skal være præget af en positiv og motiverende stemning.

På Skalmejegården vil vi være gode rollemodeller og tage udgangspunkt i sundhedsstyrelsens 7 kostråd. Spis planterigt, varieret og ikke for meget Spis flere grøntsager og frugter Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk Spis mad med fuldkorn Vælg planteolier og magre mejeriprodukter Spis mindre af det søde, salte og fede Sluk tørsten i vand

Vigtige tips:

- **Begræns madspild**
- **Gå efter nøglehuls – og fuldkornsmærket**

Vi er på Skalmejegården bevidste om, at børnene får sig rørt hver dag. Vi mener, at det er vigtigt, at børnene oplever glæde ved bevægelse. Dette arbejder vi med igennem pædagogisk idræt.

Ud over at være gode rollemodeller i vores valg af fødevarer ønsker vi også at lære børnene om sunde vaner, så derfor har vi i årets løb maddage og emner om kost og motion.

Vi køber brød med højt fiberindhold (gerne 8%).

Vi bager brød med fuldkornsmel som fx hvid hvede eller grahamsmel.

På maddage er vi bevidste om at anvende fiberrige produkter som, kartofler, fuldkornspasta, brune ris og grove grønsager, alt i alt et nærende måltid.

### • **Pædagogik**

Den daglige omgangsform og pædagogik er en vigtig faktor i sundhedsbegrebet.

På Skalmejegården skal alle børn føle sig set, hørt og anerkendt hver dag. Vores pædagogik er derfor som udgangspunkt med blik for det enkelte barns ressourcer og behov.

I pædagogikken arbejdes der med kommunikation, hvordan taler vi til andre og hvordan vil vi gerne selv tales til. Ligeledes er der meget fokus på at lære og udvikle børns empati. Hvordan virker vi på andre og hvordan aflæser vi andres følelser.

Vi arbejder kontinuerligt på at skabe et hus, hvor man kan finde steder til ro og fordybelse. Støj kan have en uheldig indvirkning på både børn og voksne og det er derfor vigtigt, at der skabes rum for både vilde og stille aktiviteter.

## • Samarbejde

På Skalmesjøgården prioriterer vi et åbent og ærligt samarbejde med forældrene. Små problemer kan forblive små, hvis ovenstående er til stede. Ligeledes arbejder vi med tidlig indsats, hvis et barn har særlige behov.

## • Motion og bevægelse

På Skalmesjøgården er vi certificeret pædagogisk idrætsinstitution, dvs. vi arbejder pædagogisk med idræt og bevægelse. Det er altid pædagogikken først og ud fra observationer bliver der arbejdet med at justere børnene i en ny retning med bevægelse som et redskab. Der arbejdes ud fra ud fra 4 fokuspunkter: Det sociale, det kognitive, det psykiske og det fysiske. Vuggestuen og børnehaven bruger legepladserne. Børnehaven benytter desuden faciliteterne ved Søstjernen og ture med Colum-bussen, som giver andre udfordringer i naturen bl.a. ved besøg på andre legepladser, naturlegepladser, Aqua mv.

## • Hygiejne / toiletter / håndvask

Alle 4 afdelinger arbejder på forskellige niveauer med at lære børnene om god hygiejne. Der guides i korrekt håndvask i forbindelse med toiletbesøg og før der spises madpakker.

I Børnehaven har vi et puslerum til de børn, der stadig bruger ble. Efter hvert bleskift sprittes der af og tømmer skraldespand. I overgangen fra ble til toiletbesøg har vi toiletbræt og små skamler. Vi prioriterer, at det skal være trygt for barnet at komme på toilet.

Vuggestuen spritter ligeledes af efter hvert bleskift. Vuggestuen begynder i samarbejde med forældrene med toilettræning fra børnene viser interesse eller fra de 2 år. Efter toiletbesøg arbejder vi med at lære børnene håndvask.

## • Kost - herunder morgenmad, madpakker og mellemmåltider

Kl. 6.30 – 7.00 tilbydes morgenmad til de børn som ikke har fået morgenmad hjemme.

På Skalmesjøgården kan man få havregryn eller rugfrø med rosiner, mandler, frugt og mælk. Vuggestuen serverer derudover havregrød. Vi henstiller til, at børnene har sunde og nærende madpakker med. I vuggestuen er det vigtigt at gulerødder i madpakken er kogte. Ligeledes henstiller vi til, at madpakken ikke indeholder slik, mælkesnitter, kiks, kage og medbragte drikkevarer. Vi serverer vand til måltiderne. I vuggestuen serveres der mælk.

Slik og kage tilbydes dog lejlighedsvis f.eks. ved fødselsdage.

God mad giver god energi og glade børn i institutionen. Vi mener sundhed, trivsel og ernæringsmæssig kost ligger i forlængelse af hinanden. Hvis barnet ikke får tilført den rette

mængde energi i løbet af dagen, vil det miste lysten og overskuddet til den sociale omgang med kammeraterne.

Vi er i personalegruppen behjælpelige med forslag og ideer til en lækker og spændende madpakke. Kom endelig og spørg.

I børnehaven spiser børnene kl. 9.00 mad. Vi gør meget ud af at holde en rytme, som tager udgangspunkt i, at børn helst skal spise hver 3 time. Det mener vi, giver en bedre fordøjelse, øger energiniveauet og styrker sundheden. Alle vores afdelinger har en frugt og brøddordning om eftermiddagen. I vuggestuen har vi frugt og brøddordning både formiddag og eftermiddag.

#### • **Forplejning til arrangementer**

Vi serverer kaffe, te og vand til fx forældre kaffe

#### • **Højtider**

Ved højtider som fx halloween står Skalmejegården for forplejningen i henhold til sundhedspolitikken. Vi modtager ikke ekstra forplejning fra forældre.

#### • **Fødselsdage**

Vi holder gerne fødselsdag for jeres barn på Skalmejegården. I er som forældre velkomne til at deltage.

Vi henstiller til, at det der serveres, indeholder hvad der svarer til et nærende måltid. Vi ønsker ikke slikposer.

#### • **Søvn**

Søvn er en vigtig faktor for barnet er i stand til at udvikle sig optimalt. Derfor er det vigtigt for barnet, at der er en fast struktur for sovetider. I børnehaven tilbyder vi i overgangsperioder at putte børnene til middag. I vuggestuen har vi et tæt samarbejde med forældrene om børnenes søvnbehov og sovevaner. Vuggestuen har et udendørs krybberum med en krybbe til hvert barn. I børnehaven tilbyder vi i overgangsperioder at putte børnene til middag.

Vedrørende børns søvn kan der henvises til nedenstående vejledende retningslinjer:

Hvor meget skal et barn sove:

*3 – 12 måneder 11 – 16 timer pr. døgn.*

*1 – 3 år 12 – 13 timer pr. døgn.*

*3 – 5 år 11 – 12 timer pr døgn.*

*Skolebørn 10 timer pr. døgn*

Gode råd til søvnritualer:

*- Børn skal have faste sovetider*

*- Skab et fast søvnritual, det gør børnene trygge*

*- Søvnritualet skal ikke aktivere barnet, men få barnet til at falde til ro. Det må ikke tage for lang tid.*

*- Sig godnat og forlad rummet, når barnet er døsig, men ikke sover helt. Det gør det lettere for barnet selv at falde i søvn igen, hvis det vågner om natten*

*(Kilde: Den søvnmedicinske klinik Scansleep*