

Helsefremmende barnehager

Salten frisluftråd har sammen med Salten regionråd startet et prosjekt med helsefremmende barnehager. Sørfold kommune deltar med alle sine barnehager. Nedenfor beskrives kriterier, innhold og hvordan dette iverksettes.

Kriterier, fra fylkesmannen (statlige kriterier):

En helsefremmende barnehage fremmer trivsel og sunn livsførsel gjennom:

- Daglig fysisk aktivitet – minimum 1 time pr. dag
- Mat – Statens anbefalinger for kosthold
- Naturopplevelse – Robuste barn
- Systematisk evaluering av egen virksomhet (ståstedanalysen)
- Utveksling av erfaringer og eksempler med andre barnehager

I dette ligger det en forpliktelse om tiltak som styrker helsen og livskvaliteten. Barnehagen er en viktig arena for utvikling av kulturell identitet og grunnleggende holdninger og verdier. Vi har en folkehelseslov i Norge; hvor formålet med denne loven er å bidra til en samfunnsutvikling som fremmer folkehelse. Folkehelsearbeidet skal fremme befolkningens helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold og bidra til å forebygge psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse.

Fra høringsutkast til handlingsplan for folkehelsearbeid Nordland fylkeskommune – 2013-2015

«Barnehage, grunnskole og videregående skole vil være tre av de viktigste arenaene i folkehelsesatsingen. Grunnlaget for helsevaner legges i barndommen og tilnærmet alle barn, uavhengig av kjønn, etnisitet og sosioøkonomisk bakgrunn, går nå i både barnehage og skole. Folkehelse er et sentralt tema i allmenndanning. Barnehage og skole har ansvar for å legge til rette for læring som fremmer folkehelse. I barnehagen og skolen må barna stimuleres til å legge grunnlaget for egen helhetlig, livslang sunn livsstil. Barnehage og skole har ansvar for å fremme en helhetlig læring som omfatter både fysisk, psykisk og sosial helse. Sentrale tema er mat, fysisk aktivitet, psykososialt miljø og fysisk miljø. Med Nordlands naturkvaliteter er det viktig å vektlegge naturkvalitetenes betydning for psykisk helse, trivsel og tilhørighet. Det er også her det legges til rette for sosiale relasjoner, medvirkning, inkludering, likeverd og identitetsbygging.

Tannhelsetjenesten når alle barn 0-21 år. (jfr. resultatområde 7)

Både barnehage og skole må styrkes i sitt pedagogiske arbeid med mer og bedre uteaktivitet. Det må utvikles og tas i bruk metoder og verktøy som synliggjør at vegen ut ikke er en omveg til læring.

Tilsvarende må barnehage og skole styrkes i sitt arbeid med det fysiske utemiljøet. Med utgangspunkt i blant annet Forskrift om miljørettet helsevern, må barnehage og skole styrkes i arbeidet med å kartlegge, utvikle og utnytte det fysiske miljøet i og nær institusjonene. Utearealene skal stimulere alle barn til lek, annen fysisk aktivitet og naturglede hele året. For å gjøre innsalget av helsefremmende allmenndannende institusjoner lettere, for å kunne resultatstyre og forplikte arbeidet bedre og også for å kunne evaluere framgang, trengs et

definert innhold for begrepene helsefremmende skoler og barnehager. Slikt arbeid er igangsatt i et samarbeid mellom flere fylkeskommuner og Helsedirektoratet.

Mål

Barnehager og skoler skal være helsefremmende arenaer»

BOBLLENDE GLEDE OG SUG I MAGEN - BETYDNINGEN AV SPENNING OG RISIKO FOR BARNES UTVIKLING.



- Barn både søker og foretrekker risikofylt lek, og det ligger i barns natur å være nysgjerrige på seg selv og deres omgivelser (Apter, 1992; Rasmussen, 1996; Stephenson, 2003)
- Utfordringer og risiko i leken er viktig for barns utvikling og egen risikostyring (se feks. Sandseter, 2010; Sandseter & Kennair, 2011)
- Gjennom leken finner de ut av hva som er trygt og utrygt
- De tester ubevisst ut muligheter og grenser for handling innenfor sitt miljø

Dagens situasjon nasjonalt:

- Utfordrende og varierte lekeplasser
- Vi godtar at en skade er en naturlig del av barns oppvekst
- Skitne og bløte barn er positivt
- Norske barn får fortsatt leke i naturen

Sørfold kommunes satsingsområde: «helsefremmende barnehager»

Innledning

Det er viktig for alle barn å oppleve gleden ved bevegelse. Mestring av fysiske aktiviteter gir en god følelse og selvtillit. De får være mye ute, bruke kroppen sin i variert natur, barna skal få oppleve naturen som kilde til gode opplevelser. Satsningsområdet ivaretas best i barnas uterom, på turer i skogen og med tilrettelagte aktiviteter, som for eksempel i gymsalen. Alle barn skal få oppleve glede ved bevegelse, mestring og aktivitet.

Robuste barn får vi ved å gi barna gode naturopplevelser. Disse opplevelsene gir dem en vesentlig betydning for deres verdisyn, holdninger og atferd senere i livet. Positive opplevelser og en følelse av tilhørighet til naturen legger grunnlaget for natur- og miljøvernholdninger. Nærkontakt med naturen gir mening og har egenverdi.

Innhold

- a) Vi er ute hver dag, uansett vær.

Kosthold, aktiviteter inne og ute har også vært fokusområde gjennom hele året og skal være synlig i barnehagehverdagen.

Sunn mat og gode opplevelser under måltidet bidrar til å øke livskvaliteten. De voksne har ansvar for å servere variert og bra mat.

Samarbeid mellom Mørsvik oppvekstsenter, Løkta barnehage og Straumen barnehage blir også viktig.

Vi ønsker å få til et prosjekt der vi satser på varmmåltid i barnehagen.

- b) Turdager
- Faste turdager, som går til skog og mark, fjell og fjære i barnehagens nærmiljø.
 - Vi spiser ute og gjør oss mange erfaringer.
 - Vi legger vekt på lek, opplevelse og oppdagelser i ulendt terreng, der barna får oppleve å bruke kroppen på alle mulige måter.
 - Barna blir glad i naturen og lærer å ta vare på den.
 - Barna får oppleve nærkontakt med naturen og få kunnskap om høsting og matproduksjon.

- c) Kosthold

Sørfold kommune har et stort fokus på kosthold i barnehagen. Ønskelig å øke kunnskapen om sjømatens ernæringsmessige fordeler og gi barna gode smakserfaringer. Frokosten i barnehagen består av matpakke hjemmefra. Vi ønsker ikke at barna har med seg Nugatti, yoghurt, kjeks osv. Til frokosten kutter vi opp grønnsaker som barna kan forsyne seg fra. En dag i uka får barna et varmt måltid i barnehage. Det er arbeidet en kostplan som går over et halvår i gangen. Den er detaljert og godt gjennomtenkt. Vi synes det er viktig at alle varmmåltidene er fullverdige ernæringsmessige måltider. På turdagene har vi med oss enten brødsiver eller mat som vi lager på bål. Til frukttiden spiser barna det som er igjen av matpakken sin. Deretter kutter vi opp forskjellig frukt som de får servert.

Vi ønsker at barna har med seg sunne matpakker hjemmefra. Gjerne med litt frukt eller grønnsaker. Farger i matboksen er ofte med på at barna spiser litt mer, og gjerne blir glad når de åpner matpakken.

Foreldre blir oppfordret til å sende sunn mat med barna og prøve unngå fint brød, sukkerholdig pålegg og frokostblandinger. Vi ser at pålegg som ikke er populært hjemme, fungerer greit i barnehagen, det meste av maten blir spist.

Vi drøfter det å ha med seg yoghurt i barnehagen og i utgangspunktet ønsker vi ikke at barna har med seg dette. I tillegg vurderer vi å vedta at barna ikke får ha med seg frokostblandinger med høyt innhold av karbohydrat i form av sukker, kaker, kjeks og liknende til å spise i barnehagen.

d) Bursdagsfeiringer

Alle som har bursdag blir feiret i barnehagen. Barnet som har bursdag får flagget heiset på morgenen. I samarbeid med foreldrene er det laget en plakate med navn og bilder av barnet, den henges opp ved inngangen slik at alle som kommer kan se hvem som har bursdag denne dagen

Bursdagene blir ikke feiret med kake eller noen annen form for søtsaker, og vi ønsker heller ikke at dette blir tatt med hjemmefra. Vi ønsker å fokusere på barnet når det har bursdag, barnet får en krone på hodet, og vi synger bursdagssang. Den som har bursdag har i forkant fått bestemme hva de skal spise til lunsj og hvilken frukt/grønnsaker det vil ha i fruktiden, og vi pynter fruktfatet litt ekstra. Noen ganger lager vi også smoothie.

e) Andre forhold

Inne i barnehagen er det lagt til rette for at barna skal kunne leke den gode leken.

«Barnehagen skal gi barn muligheter for lek, livsutfoldelse og meningsfylte opplevelser og aktiviteter» (Barnehageloven § 2).

Avdelingene er bevisst utformet og møblert for å kunne gi barna et variert tilbud. Vi har lave bord og små stoler tilpasset barna, slik at de kan sette seg selv og gå fra uten hjelp fra oss voksne. Vi har ulike lekekroker hvor barna kan få en følelse av å være alene, og allikevel være trygg på at det er voksne tilstede. Vi er opptatt av at muligheten til å oppleve kunst og kultur, og til selv å uttrykke seg estetisk blir ivaretatt.

Vi har ukentlige tilrettelagte fysiske aktiviteter preget av lek med for eksempel hinderløyper ute, bevegelsesleker, sang og danse leker og aktiviteter i gymsalen og idrettshall. Aktivitetene skal bære preg av gjentakelser for å sikre mestring.