

Lærkehusets Sundhedspolitik .

Sundhedspolitik skal afspejle nogle retningslinjer og hensigter i forhold til det enkelte barns mulighed for at udvikle nogle sunde vaner. Sundhed handler både om barnets fysiske, psykiske og sociale liv. Det enkelte barn har brug for et godt selvværd, nogle gode venner, sundt mad / vand, mulighed for bevægelse og en god hygiejne.

Sunde vaner grundlægges i de første år af barnets liv, og da mange børn tilbringer en stor del af deres vågne liv i børnehaven, skal forældre og personale i Lærkehuset gennem dialog være opmærksom på deres funktion som rollemodeller.

Lærkehusets sundhedspolitik handler om:

Fysisk sundhed

- Kost.
- Bevægelse / Udeliv.
- Hygiejne.
- Afslapning/ro

Psykisk sundhed om:

- Selvværd.
- Relationer.
- Følelser.

Social sundhed om:

- Venskaber.
- Respekt for andre.
- Empati.
- Demokratiske processer.

Fysisk sundhed

Når børnene er her i Lærkehuset, er de personalets ansvar. Vi skal bidrage på bedst mulig måde til at give dem en god hverdag, og det mener vi blandt andet, vi gør ved at reducere sukkerindtaget i hverdagen, og være opmærksomme på at undgå farlige kemikalier i såvel fødevarer som f.eks solcreme, maling og legetøj.

Kost .

Morgenmad. Til morgenmaden serverer vi hjemmebagt brød, havregryn, havregrød m.m, så vi vil derfor bede om at børnene ikke medbringer sukkerholdige ting til morgenmaden men spiser det vi tilbyder. Vi tilstræber at købe økologiske råvarer hvor det er muligt.

(Obs: Serveres ikke for tiden grundet covid 19, i stedet kan man medbringe sin egen morgenmad, de yngste vuggestuebørn som evt. har grød med tilbyder vi at varme grøden)

Frokost og eftermiddag.

Barnet skal dagligt have en sund og nærende madpakke med til frokosten - samt et ekstra stykke mad. Vi vil gerne opfordre til, at indhold i madpakke giver barnet energi og mætter hele dagen. Ligeledes vil vi gerne opfordre forældrene til at tænke over, at barnet trives bedst med et stabilt blodsukker – så forbygges konflikter og eftermiddagstræthed. **OBS: Vi har særlige retningslinier i vuggestuen for kost til barnet under 2 år, som sikkerhedsmæssige vejledninger i forhold til kvælningrisiko, dette udleveres til nye forældre i vuggestuen.**

Stabilt blodsukker opnås blandt andet ved en alsidig kost, der indeholder groft brød og grøntsager. Vælger man at putte søde sager i madpakken skal I vide at det altid vil være det første børnene spiser, og måske derfor ikke har plads i maven til den sunde mad. Da det er forældrenes valg hvad der kommer i madpakken vil personalet som udgangspunkt ikke blande sig, heller ikke i den rækkefølge børnene spiser deres madpakke. Undtaget er : Søde drikke som ikke må medtages i Lærkehuset, men serveres her kun til særlige lejligheder.

Særlige arrangementer og fødselsdage

Der er mange måder, vi kan fejre barnets fødselsdag på! Som hovedregel holdes fødselsdagen i samvær med basisgruppens øvrige børn og de til gruppen tilknyttede voksne, hvad enten fødselsdagen skal fejres hjemme hos jer eller her i børnehaven.

Fejring af fødselsdag skal **altid** aftales med personalet i barnets basisgruppe, det er derfor også vigtigt at man ikke sender /giver en indbydelse til hjemmebesøg, før end datoen er aftalt med børnehaven.

Holdes fødselsdagen i Lærkehuset må fødselsdagsbarnet gerne medbringe - frugt, kage i begrænset omfang, og uden slik, mad til frokosten eller andet, som udgangspunkt til børnene i basisgruppen. Personalet kan være behjælpelig med ideer til sunde fødselsdagstrakterement!

Vi vil bede jer undlade at give børnene slikposer eller poser med ting både til fødselsdag i hjemmet og her i børnehaven. Det kan give en del unødvendige konflikter efterfølgende i børnehaven. Ligeledes fratager det de enkelte forældre muligheden for selv at bestemme hvornår deres barn skal have slik/sukker.

Når børnene inviteres hjem til fødselsdag, vil vi gerne at de overordnede retningslinjer overholdes. I hverdagen betragtes Lærkehuset som slikfrit område, hvilket betyder, at børnene ikke medbringer slik, sodavand og lignende i Lærkehuset (herunder slikposer fra fødselsdage). **(Obs: Covid 19- der inviteres ikke hjem til fødselsdage)**

Der ligger meget kultur forbundet med at dele ud, for at markere en begivenhed, men det kan blive ofte, at børnene får lidt mundgodt i løbet af en måned. Udover fødselsdagene, kan der forekomme uddeling i andre sammenhænge: Når barnet bliver storebror eller storesøster, et veloverstået læge- eller tandlægebesøg, pebernødderne, fordi det er jul, isen, fordi det er

varmt... I det samlede billede, kan det blive til rigtig meget uddeling i løbet af hverdagen. Det er alt sammen gjort i den bedste mening, men også i denne sammenhæng vil vi gerne have lov til at gøre barnet og dagen særlig på en anden måde. Barnet kan eventuelt medbringe et billede, en ting eller noget andet at fortælle ud fra – til samling eller ved ankomst til Lærkehuset. Det vigtigste til en fødselsdag / afslutning er ikke, hvad der deles ud, men at barnet får lov til at dele ud og får anerkendelse for det. En dug på bordet, lys, flag, en god leg og fødselsdagsbarnet i fokus, det er den oplevelse, der er det vigtigste.

Når vi i Lærkehuset f.eks. fejrer jul, fastelavn og påske eller man på kolde vinterdage varmer sig med kakao lavet over bål, kan børnene undtagelsesvis få lidt sødt, men det er personalet som indkøber og beslutter hvad der deles ud.

Inspiration til madpakkerne.og festlige lejligheder.

Foruden de velkendte rugbrødsmadder med pålæg, som er rigtig godt til børn, og som de fleste børn elsker, så kan I hente inspiration via nedenstående hjemmesider.

Hjemmesider til inspiration: www.madpakkeservice.dk, www.altomkost.dk, www.skolemaelk.dk, www.madklassen.dk, www.6omdagen.dk, www.frugtfest.dk

Så vær opmærksom på: Når en familie vælger at medbringe noget til uddeling i institutionen, træffer de samtidig et valg på de andre familiers vegne. Der er mange forældre, der eftersøger en rettesnor i forhold til blandt andet fødselsdagene. Vi vil gerne være vejledende og vi har en klar holdning, dermed undgås, at der opstår usunde traditioner, som ingen reelt er interesseret i.

Bevægelse / udeliv

Da fysisk aktivitet skaber sundhed, velvære, energi, styrker børnenes motorik, skaber relationer, forebygger sygdomme, vi vil derfor fokusere på følgende:

- Bevægelse (rytmik, gymnastik, sanglege både inde og ude.
- Være igangsættende på legepladsen (boldspil, "jorden er giftig", tagfat o.lign.).
- Ture ud af huset.
- Sikre at børnene får friskluft hver dag.
- Benytte lokalområdet med sine kuperede terræner.
- "Lade børnene gøre tingene selv" - hente det de mangler, stole ned, selv bære deres taske, selv tage tøj på, selv rydde op i deres garderobe. osv.
- At børnene selv går ind og ud af Lærkehuset
- Hvis det er muligt vil børnene elske at cykle til og fra Lærkehuset.

Hygiejne

En god daglig hygiejne vil forebygge sygdomme og give velvære, vi vil derfor støtte børnene i at

opbygge en god hygiejne på følgende måde:

- Vise børnene hvordan man vasker hænder, og skabe faste rutiner i forhold til håndvask i forbindelse med spisning og toiletbesøg.
- Tørre "lange" næser og derefter vaske hænder. (lærer børnene ikke at bruge ærmerne eller tørre bussemænd af andre steder end i et stykke papir.
- Gør børnene opmærksomme på, det u hensigtsmæssige i at benytte samme drikkeglas og spise af hinandens mad.
- Afspritning af toiletsæder og dørhåndtag, samt pusleborde ved bleskift ol.

Obs. Covid 19- Særlige tiltag, håndhygiejne , afspritning af kontaktflader og legetøj.

Afslapning

Mange børn har en travl børnehavedag, der kan derfor være brug for afslapning i en længere eller

kortere periode, det kan gøres på følgende måde:

- Give det enkelte barn mulighed for et hvil i et stille rum.
- Benytte de små rum til en aktivitet med en mindre gruppe børn.
- Lytte til musik
- Benytte dæmpet belysning / stillesiddende aktiviteter i træernes skygge..
- Give tilbud om oplæsning af en god historie.
- Lade nogle lege indenfor i små grupper, mens de andre leger udenfor.
- Lave massage og afslapning øvelser med børnene.

Psykisk Sundhed : Det enkelte barns psykiske sundhed hænger sammen med barnets selvværd. Følelsen af at være værdsat, som den barnet er - at have ret til at være den barnet er. Selvværdet angår forholdet til andre mennesker, opfattelsen af sig selv og udvikles derfor gennem andres værdsættelse af barnet, sådan som det er.

Selvværd

Vi voksne vil:

- Tage ansvar, være nærværende og opmærksomme på barnets signaler.
- Gribe barnets ideer, og være med til at føre dem ud i livet.
- Give barnet plads til ro og fordybelse i legen og aktiviteten.
- Lytte til hvad barnet har på hjerte.

Relationer

Vi voksne:

- Vil sikre at der skabes positive relationer barn/barn og barn/voksen.
- Skal give barnet omsorg / anerkendelse så det kan udvikle tillidsfulde forhold til andre mennesker.

Følelser

Vi voksne vil:

- Vise respekt for barnets følelser (glæde, vrede, sorg osv.)
- Tale med barnet om retten til at vise følelser.
- Støtte barnet i forhold til følelsesudbrud (vrede, sorg osv.)

Social Sundhed :

I Lærkehuset lægger vi vægt på nærhed mellem mennesker, vi ønsker at give børnene muligheder for tætte venskaber / kontakter, som kan være med til at udvikle forståelse og respekt for andre.

Venskaber

- Der skal være fokus på det enkelte barns muligheder for venskaber.
- Barnet skal have hjælp til at klare konflikter sprogligt.
- Have konstant fokus på børnenes venskaber, mobning osv.
- Opfordre til at få venner med hjem.(legeliste)

Respekt for andre

- Vi voksne skal fremstå som rollemodeller i forhold til vores omgang med hinanden og børnene.
- Vi voksne skal vise børn og voksne, at vi ser dem, som dem de er, og at de/vi er forskellige.
- Arbejdet i mindre grupper skal vægtes, der ved skabes der tid og rum til fordybelse og muligheder for større kendskab til hinanden, og hvem vi hver især er.

Empati

- Der skal tales om følelser og skabes forståelse for hinandens følelser.
- Der skal være opmærksomhed for hinandens kropssprog og mimik.

Demokratiske processer

- Børnene skal så vidt muligt inddrages i beslutningsprocesser (legetøj, ture, aktiviteter o. lign.)
- Der skal tales om at vente på tur, give plads og lytte til andre.
- Børnene skal have en forståelse for medbestemmelse, som på sigt kan have indflydelse på deres dagligdag.

Eksempler på sundhedsfremmende projekter:

- Kursus i håndvask .
- Emnearbejde forstærket fokus på relationer/venskaber/mobning.
- Sund / usund mad.
- Massage og afslapning fokus på egen krop og grænser.
- Motorikuger

Lærkehusets sundhedspolitik rev. januar 2021

