

Principper for

## Kost og bevægelse

Vi ønsker, at børnene har optimale vilkår for udvikling og læring.

Vi ønsker, at børnene udvikler forståelse for og tager ansvar for deres egen sundhed.

Ift. kosten opnår vi dette ved:

- at skabe sunde kostvaner mhp. at fremme sundhed og velvære
- at samarbejde med forældrene, så sundhed og kostvaner er en fælles sag
- at skabe gode rammer for måltidet der inviterer til, at børnene får spist deres mad og at måltidet er værdifuldt at samles om
- at børnene har adgang til sund og ernæringsrigtig mad i løbet af dagen
- at børnene får forståelse for betydning af sund kost

Ift. bevægelse opnår vi dette ved:

- at etablere rammer (fysiske og ressourcemæssige), der fremmer bevægelse
- at tænke bevægelse ind i aktiviteter og undervisning
- at være åbne overfor nye tiltag og børnenes ideer
- at børnene får forståelse for betydningen af sund og aktiv levevis
- at samarbejde med forældrene, så sundhed og bevægelse er en fælles sag

Derfor gør vi i øjeblikket f.eks. følgende:

- har fokus på forældreansvaret ift. børnenes sunde livsstil. Det betyder, at vi i samarbejdet med forældrene drøfter emner som madvaner, interesser, børnenes generelle sundhedstilstand etc.
- der er forskel på hverdag og fest (dagligdagen er sund med få undtagelser)
- positiv stemning omkring måltiderne

Særligt for Børnehuset:

- ugentlige turdage og maddage
- har temaer om sundhedsemner
- daglige aktiviteter, hvor bevægelse naturligt indgår
- en ugentlig dag i gymnastiksal/hal
- fokus på udeaktiviteter

Særligt for skole/SFO:

- tilbyder sund og nærende morgenmad/frokost til salg i skoleboden
- skoleboden sælger ikke produkter med højt sukkerindhold (juice, frugtyoghurt etc.)
- har legepatrulje og frikvarterets idrætsturneringer på skolen
- har sundhedsemner i undervisningen (i indskoling sammen med pædagoger fra SFO)
- inddrager elevrådet mhp. at skabe en sund og god skole
- laver jævnlige sund mad som aktivitet i SFO
- dagligt fokus på bevægelsesaktiviteter i SFO
- vægter udeliv