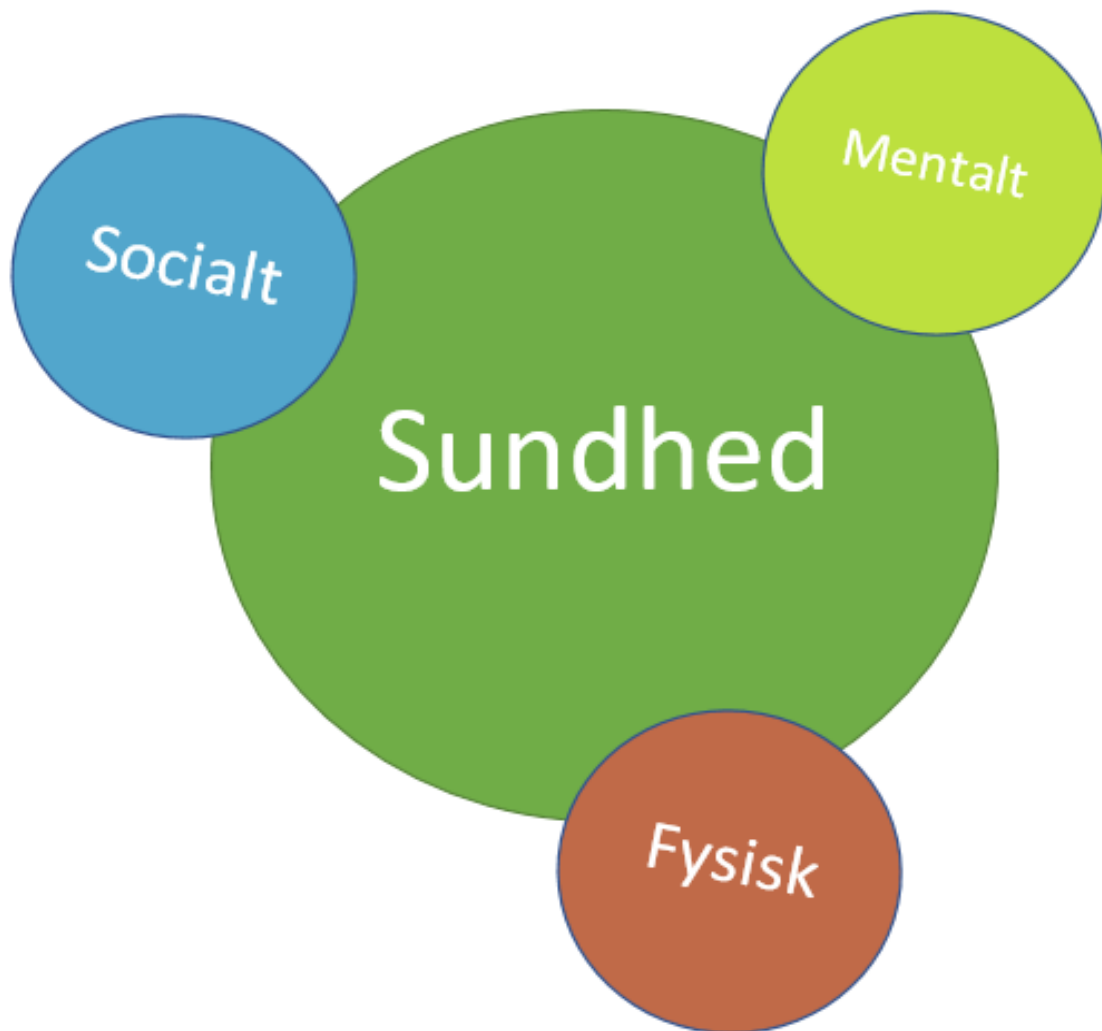


# Område Ølstrykke

## Sundhedspolitik



## Indhold

Indledning.....	3
Fysisk aktivitet og mental sundhed .....	3
Fysisk sundhed.....	3
Læringsmiljø og indretning.....	4
Mental sundhed .....	4
Søvn .....	4
Hvad ved vi om børns søvn?.....	4
Middagslur.....	4
Vi vækker som udgangspunktet ikke børn .....	5
Mad og måltider .....	5
Generelle råd fra sundhedsstyrelsen .....	5
Frokostordning .....	6
Det pædagogiske måltid.....	6
Måltidskultur – de pædagogiske aspekter .....	6
Madpakker.....	6
Hygiejne.....	6
Rengøring .....	7
Sygdom .....	7
Solbeskyttelse i dagtilbud.....	7

## Indledning

Denne sundhedspolitik gør sig gældende for alle området's 8 dagtilbud. Den er udarbejdet for at give et overblik over, hvordan området's dagtilbud arbejder med sundhed, og hvordan vi forholder os til Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker, som alle kommuner skal arbejde med.

Forebyggelsespakkerne findes på Sundhedsstyrelsens hjemmeside her:

<https://www.sst.dk/da/viden/forebyggelse/forebyggelsespakker-til-kommunerne>

Vores sundhedspolitik består af tre hovedområder, som hver svarer til en forebyggelsespakke:

- Fysisk aktivitet og mental sundhed
- Mad og måltider
- Hygiejne

Hvert hovedområde indeholder underemner.

Under hvert emne er der en kort introduktion til den faglige viden på området. Det har vi valgt for at synliggøre det videns grundlag, vi bygger vores sundhedspolitik på. Samtidig håber vi, at forældre også kan finde nyttig viden. Vi har mange steder indsat links til, hvor man kan læse mere om et emne.

Sundhedspolitikken giver en generel beskrivelse af, hvordan vi arbejder med sundhed i område Ølstykke. Vi tager naturligvis altid udgangspunkt i det enkelte barns behov og trivsel og samarbejder med forældrene om at sikre netop det. Når et barn har behov for andet, end der er beskrevet her i sundhedspolitikken, agerer vi ud fra det individuelle barns behov. I de situationer sker det også i et samarbejde med barnets forældre.

Sundhedspolitikken er godkendt og vedtaget af områdebestyrelsen.

## Fysisk aktivitet og mental sundhed

### Fysisk sundhed

Det er vigtigt, at børn hver dag får pulsen op og bruger deres krop fysisk. Dette sker gennem fysisk leg både ude og inde, og der skal være fokus på, at der altid er gode muligheder og forudsætninger i institutionerne for at stimulere børnenes fysiske udvikling og bevægelsesmuligheder. For at kunne trives i dette kræver det, at barnet har påklædning med i dagtilbuddet til alt slags vejr.

Børn bevæger sig spontant, og bevægelse styrker deres motoriske udvikling. De bruger kroppen til at udforske omgivelserne og til at skabe kontakt til andre. Gennem bevægelse lærer de også deres krop at kende. Derfor er det vigtigt at give børnene mulighed for at bevæge sig så meget som muligt i hverdagen. Dette skal understøttes af pædagogiske læringsmiljøer, der fremmer bevægelse, motiverer og skaber glæde hos børn. Den fysiske aktivitet styrker kropsbevidsthed, vedligeholder eller øger kondition og muskelstyrke, bevægelighed og fælleskab.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn fra 4 år er aktive minimum 60 minutter i løbet af dagen.

## Læringsmiljø og indretning

Den enkelte institution udarbejder deres egen handleplan for indretning af både udendørs og indendørs læringsmiljøer for fysisk aktivitet. Disse skal skabe mulighed for både spontan leg og pædagogiske tilrettelagte aktiviteter.

## Mental sundhed

Vi arbejder målrettet med at fremme kognitiv, følelsesmæssig og social udvikling hos alle børn. Målet er at skabe positive fællesskaber, hvor alle børn har et tilhørsforhold, adgang til fortrolige voksne, udviklingsmuligheder, og hvor der ikke foregår mobning.

Område Ølstykke har udarbejdet en anti-mobbestrategi, se denne:

<http://www.egedalborn.dk/forside/oelstykke/om-oelstykke/inklusion>

Selvhjulpethed og bevidsthed om egen formåen er med til at styrke og danne børns selvpfattelse og dermed styrke deres selvværd. Dette styrker børnenes tro på, at de kan klare de udfordringer, de møder i deres hverdag, og dermed skabe en følelse af sammenhæng og mening.

Pædagogiske aktiviteter med fokus på fælleskab og samarbejde både mellem barn/barn og barn/voksen er med til at skabe følelsen af socialt tilhørsforhold og er vigtige for børns mentale sundhed.

## Søvn

Hvad ved vi om børns søvn?

Under søvnen arbejder hjernen med nye indtryk og kundskaber, hvilket har stor betydning for barnets naturlige udvikling. Kroppen hviler og sparer energi under søvnen, samtidigt med at en række livsvigtige processer finder sted. Mange hormoner, som har betydning for blandt andet væksten og udviklingen af immunforsvaret, har deres største aktivitet under søvnen.

Barnet har således gavn af at følge sit eget behov for at sove. Et veludhvilet barn vil være mere modtageligt for læring og udvikling. Fælles for alle børn er, at søvn øger børnenes robusthed og hjælper dem til at klare udfordringerne i hverdagen.

Barnet skal sove godt om dagen for at sove godt om natten. Børn kan ikke sove for meget, men de kan afgjort sove for lidt.

Gennemsnitligt sover et barn, der går i vuggestue, mellem 12 og 14 timer i døgnet, mens et barn i børnehave sover 10-12 timer gennem dagen og natten.

Kilder: SST- sundebørn 0-2 år, Ann Elisabeth Knudsen – børn og søvn

## Middagslur

Barnets søvn om dagen styres af et naturligt behov, og barnet bør derfor have lov til at sove middagslur, så længe det behøver.

Vi tilbyder barnet en lur eller et hvil, når barnet vurderes at være træt.

I den pædagogiske praksis giver middagslur i barnevogn, krybbe eller lignende en mulighed for, at barnet bliver afskærmet og får ro.

Når barnet bliver omkring 2 år, vil det bedre mestre at falde i søvn på madras indendørs ved siden af andre børn.

Vi laver en individuel vurdering af, om det passer bedst til barnet at sove fastspændt i sele eller bør sove inde på egen madras. Når barnet er et sted mellem 3 og 5 år er det parat til at slippe middagsluren helt.

Kilder: sundhedsplejersken.dk: sov mit barn - om middagssøvnen, Ann Elisabeth Knudsen – børn og søvn

Vi vækker som udgangspunktet ikke børn

Begrundet i den viden, vi har, er vores praksis, at vi som udgangspunkt ikke vækker børn, der sover. Ligeledes lægges alle børn til at hvile, hvis de er trætte. Hvis de ikke falder i søvn i løbet af 30-45 minutter, tilbydes de at komme op igen.

Hvis I som forældre oplever, at jeres barns søvnrytme eller søvnbehov udfordrer, så tag en dialog med personalet i dagtilbuddet.

## Mad og måltider

Vi ønsker at sikre et sundhedsfremmende børnemiljø bl.a. gennem en positiv madkultur og pædagogiske måltider.

### Generelle råd fra sundhedsstyrelsen

Fødevarestyrelsen anbefaler, at børn fra 3 års-alderen spiser efter de officielle kostråd fra Fødevarestyrelsen:

1. Spis planterigt, varieret og ikke for meget
2. Spis flere grøntsager og frugter
3. Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
4. Spis mad med fuldkorn
5. Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
6. Spis mindre af det søde, salte og fede
7. Sluk tørsten i vand

Du kan læse mere om kostrådene via nedenstående link:

<https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima>

For børn under 3 år skal maden være blød og let at finde i munden. Det betyder, at de **ikke** skal have:

- hele, rå gulerødder, gulerodstave og andre hårde madvarer
- popcorn, peanuts og hele nødder/mandler.

Vær opmærksom på, at:

- vindruer skal skæres over på langs, og kernerne skal fjernes
- hårde grøntsager og frugt skal rives eller koges.

Læs mere om mad og måltider til småbørn her:

## **Frokostordning**

I Egedal kommune tilbydes alle børn i dagsinstitutionerne frokostordning, hvis dette er valgt af forældrene. Frokostordningen er til afstemning hvert andet år, og det er flertallet i den enkelte institution, som afgør, om institutionen skal være med i frokostordningen de kommende 2 år. Skovbørnehaven Tungegården er undtaget frokostordning og stemmer således ikke.

Maden til frokostordningen leveres som måltidskasser af en leverandør, som er fælles for dagtilbuddene i Egedal Kommune.

## **Det pædagogiske måltid**

Vores mål for hverdagens måltider er:

- at skabe et fællesskab for børnene omkring måltidet, hvor der er fokus på samvær, relationer og selvhjulpethed
- at give børnene sunde kostvaner
- at børn skal opleve en glæde ved sund mad og have lyst til at vælge det i fremtiden
- at fremme børnenes interesse for at smage nye madvarer og give dem madmod.

## **Måltidskultur – de pædagogiske aspekter**

Børns kost har stor betydning for deres udvikling og trivsel i hverdagen.

Det er vigtigt at inddrage børnene i at skabe en god kultur omkring måltidet. For at skabe en stille og rolig atmosfære og for at støtte udvikling af sociale relationer og spilleregler. Vi er opmærksomme på at:

- børn oplever en glæde ved sund mad og har lyst til, at vælge det i fremtiden.
- ernæringsrigtig kost øger barnets trivsel og koncentration.
- respektere, at børnene spiser i forskelligt tempo, og at de skal have god tid til at spise.
- differentiere i forhold til det enkelte barns behov.
- maden bliver omtalt positivt – vægt på det, man kan lide, frem for det man ikke kan lide.
- de voksne guider og opfordrer børnene til at smage på maden
- dannelse foregår i og omkring måltidet.

Der serveres vand og evt. komælk til måltiderne.

## **Madpakker**

Børnene skal have en madpakke med til formiddagsmad og eftermiddagsmad. Madpakken er vigtig for børnene og indeholder det kendte hjemmefra.

Madpakken skal være let at gå til for barnet, og den skal indeholde mad, som kan holde blodsukkeret stabilt igennem dagen.

## **Hygiejne**

Kommunen laver hygiejnetilsyn 1 gang årligt i alle daginstitutioner. Dette tilsyn foretages af sundhedsplejersken i det pågældende dagtilbud. En stor del af at forebygge sygdom er god hygiejne. I daginstitutionerne er der dagligt fokus på at lære børnene at vaske hænder med vand og sæbe.

Vi anbefaler, at I som forældre spritter jeres hænder ved de opsatte sprittdispensere for at forebygge sygdom.

### **Rengøring**

Rengøringen i daginstitutionerne foretages af et rengøringsfirma. Det pædagogiske personale er i dagligdagen ansvarlige for enkelte rengøringsopgaver.

Vi følger Sundhedsstyrelsens retningslinjer for rengøring og hygiejne i dagtilbud:

<https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2019/Hygiejne-dagtilbud/Haandbog-om-hygiejne-2019.ashx?la=da&hash=1E2E53FCE556A09AF5EF798E41160E36FA8E6F6F&hash=1E2E53FCE556A09AF5EF798E41160E36FA8E6F6F>

### **Sygdom**

Børn bliver syge. Hvis vi har mistanke om, at et barn bliver sygt, mens det er i institutionen, vurderer vi barnets almene tilstand. Barnet skal kunne deltage i en almindelig hverdag ude som inde. Hvis barnet ikke kan dette, er barnet formentligt ikke frisk, og vi vurderer i den konkrete situation, hvad der er behov for.

Vi tager udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens folder om smitsomme sygdomme hos børn og unge, når vi forholder os til den konkrete sygdom.

Læs mere i folderen her:

Link: <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2020/Smitsomme-sygdomme-hos-b%C3%B8rn-og-unge/Smitsomme-sygdomme-hos-boern-og-unge.ashx>

### **Solbeskyttelse i dagtilbud**

Fra forår til efterår følger vi UV-indekset dagligt. Når det er over 3, følger vi de tre råd: solhat, skygge og solcreme.

Vi smører børnene ind i solcreme efter frokost og efter behov om eftermiddagen. Institutionerne indkøber solcremer til påsmøring efter frokost. Det er en svanemærket solcreme med mindst faktor 15.

Vi passer på solens stråler i timerne mellem 12 og 15, hvor solindekset typisk er højest. Vi vil fortsat være ude i perioder i dette tidsrum, men vi vil have fokus på skygge og rigtig beklædning. Vi indretter vores læringsmiljøer således, at børnene kan køle sig ned og få skygge.

Link til sundhedsstyrelsens anbefalinger: <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2019/Faktaark-solbeskyttelse/Solbeskyttelse-for-b%C3%B8rnX.ashx?la=da&hash=5637888259C9BFC97203370E7174DB633C5516EF>