

PLAN FOR FYSISK AKTIVITET OG KOSTHOLD

FOR ALDERSGRUPPEN 0-6ÅR I LILLEHAMMER



Lillehammer kommune, i samarbeid med barnas foreldre, ønsker å satse på fysisk aktivitet og kosthold som et helsefremmende virkemiddel for at barnet skal få de beste utviklings- og læringsmuligheter.

FYSISK AKTIVITET OG KOSTHOLD

I Barnehageplan 2008-2016 , vedtatt 24.04.08, står det under Kvalitet og innhold: "Fysisk aktivitet og kosthold må stå i fokus". Under tiltaksdelen står det at det må utarbeides plan for fysisk aktivitet og kosthold innen 01.02.09.

Mål med planen

Planen skal inspirere og tilrettelegge for økt fokus på fysisk aktivitet og kosthold i barnehagene i Lillehammer.

Handlingsplanen for fysisk aktivitet (Helse og omsorgsdepartementet 2005- 2009, s. 12) anbefaler at barn og ungdom er i aktivitet i minst 60 minutter hver dag. Aktivitetene anbefales å ha moderat til høy intensitet.

Fysisk aktivitet skal være en kilde til glede og stimulere til en mer aktiv livsstil, både på kort og lang sikt. De fysiske aktivitetene skal ha fokus på **mestringsglede** fremfor prestasjon, for også å prøve å stimulere de barna som er fysisk inaktive til å få et godt forhold til fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet bør innarbeides i barnehagens planer og forankres hos alle ansatte og foreldre. Erfaring viser at det er avgjørende at ansatte og foreldre er gode rollemodeller for at alle barn blir deltakende i de fysiske aktivitetene.

Barnehagens arbeid med helse, måltider, kosthold og hygiene er nedfelt i barnehageloven, rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver og forskrift for miljørettet helsevern i barnehager og skoler.

Foreldrene skal informeres om barnehagens arbeid knyttet til kosthold. Dialogen hjem – barnehage er vesentlig. Det er familien som har det grunnleggende ansvaret for barns kosthold, men fordi mange av måltidene inntas i barnehagen, har barnehagen stor innflytelse på barnas matvaner, kosthold og helse.

Planen tar utgangspunkt i retningslinjer for mat og måltider i barnehagen (www.shdir.no/matibarnehagen).

Barnehagens arbeid med fysisk aktivitet og kosthold bør nedfelles i barnehagens årsplan.



Aktiv og ute!



Sunt, godt og sammen!

PLAN FOR FYSISK AKTIVITET

Hvorfor er det viktig å ha en plan for fysisk aktivitet

Lillehammer kommune ønsker å legge til rette for at barna i Lillehammerbarnehagene skal utfolde seg fysisk både inne og ute. Fysisk aktivitet utvikler hele mennesket, selvfølelsen og læring på alle områder.

Vi ønsker at økt fokus på fysisk aktivitet i barnehagene kan stimulere alle barn til å være aktive på et tidlig tidspunkt i livet, også de som - av en eller annen grunn - velger bort fysisk aktivitet.

Hvordan kan barnehagene tilrettelegge for fysisk aktivitet

- **Universell tilrettelegging inne og ute i barnehagen**

Lillehammer kommune anbefaler at barnehagene etterstreber et tilrettelagt miljø for alle barn- uansett behov. Både innemiljø og utemiljø skal søke å invitere barna til deltagelse og selvstendighet.

Videre bør barnehagens ute- og innemiljø inspirere til fysisk aktivitet, hvile og gode sanseopplevelser.

- **Legge til rette for minimum 2 timer ute hver dag i et barnehagemiljø som oppmuntrer til fysisk aktivitet.** Alle barn har godt av en real uteøkt hver dag.

- **15 minutters organisert fysisk aktivitet 3-5 ganger i uken.**

Undersøkelser viser at 10% av barna i barnehagen velger bort fysisk aktivitet av ulike grunner. Lillehammer kommune ønsker å sikre at disse barna blir sett og stimuleres til deltagelse. Aktivitetene skal fokusere på mestringsglede, og bør være så allsidig som mulig. Dette kvarteret med fysisk aktivitet kan være ute eller inne, og det omfatter mange ulike aktiviteter som mange barnehager gjør som en naturlig del av barnehagehverdagen. Eksempler på dette er bevegelsesgruppe, minirøris, dans, sangleker, ski, tur, skøyter med mere.

- **Ta vare på årstidene og bruk uteområdet i all slags vær og føreforhold.** På Lillehammer har vi 4 flotte årstider med tilsvarende utfordringer og muligheter.

- **Utstyr.** Barnehagene bør tilrettelegge for at alle barn har muligheter til å prøve seg på ulike aktiviteter. Også aktiviteter som krever utstyr hjemmefra (eks. ha ski/skøyter til utlån).

- **Trening av motorikk og fysisk aktivitet i naturlige situasjoner.** La barna være med å rydde på kjøkkenet, inn og ut av oppvaskmaskinen, dekke på og ta av bordet, smøre maten sin selv, brette kluter, på- og avkledning og så videre. Den beste finmotoriske opplæringen kommer i naturlige situasjoner.

PLAN FOR KOSTHOLD I BARNEHAGENE I LILLEHAMMER

Hvorfor er det viktig med en plan for kosthold i barnehagene

Lillehammer kommune ønsker at Lillehammerbarnehagene skal bidra til at barna tilegner seg gode vaner, holdninger og kunnskaper når det gjelder kosthold og hygiene. Arbeidet bør skje i nær forståelse og samarbeid med barnas hjem. Les mer om mat på og måltider på Sosial- og helsedirektoratets nettsider www.shdir.no/matibarnehagen

Hvordan kan foreldre og barnehagene samarbeide for et sunt kosthold

- **Barnehagen bør arbeide for at maten som er medbrakt fra hjemmet er sunn og variert og unngå mat og drikke med mye sukker.**
- **Barnehagene bør legge tilrette for at barna kan spise frokost i barnehagen.** Ha melk og vann tilgjengelig. Frukt og grønt tilgjengelig i løpet av dagen. Vann bør brukes som tørstedrikk.
- **Legge til rette for ernæringsmessige fullverdige måltider, i tillegg til frukt og grønnsaker i løpet av dagen.** Måltidene bør settes sammen av tre grupper: Gr. 1 (grovt brød, grove kornprodukter, poteter, ris, pasta, grønnsaker) Gr. 2 (frukt/ bær), Gr. 3 (fisk eller annen sjømat, kjøtt, ost, egg, erter, bønner, linser etc.)
- **Sette av god tid til hvert måltid, slik at barna får i seg tilstrekkelig med mat.** Minimum 30min.
- **Det bør ikke gå mer enn 3 timer mellom hvert måltid i barnehagen.** Noen kan ha behov for å spise oftere.
- **Legge til rette for at de voksne deltar aktivt i måltidet og sitter sammen med barna.** Voksne er viktige rollemodeller. Måltidene er en sosial og kulturell arena. Videre er elementer som estetikk, kommunikasjon og bordskikk viktig i dette henseende.
- **Sørge for god hygiene før og under måltidet, og ved oppbevaring og tilberedning av mat.** Gode rutiner for håndvask både ute og inne jfr. retningslinjer ved barns sykdom.
- **Ivareta måltidenes pedagogiske funksjon.** Fremme gode kostvaner og helse gjennom pedagogiske aktiviteter knyttet til mat og måltider.
- **Markeringer og feiringer bør gjennomføres uten servering av søt og fet mat og søt drikke.** Barnehagen kan oppfordre foreldrene til å ta med frukt ved bursdager, eller at barnehagen legger til rette for alternative måter å feire på uten kaker og annen søt mat og drikke.