

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 kommunedelplan oppvekst 2018 -2028, Livsmestring – mestring hele livet, vedtatt i kommunestyret 29.11.18, står det at en god barndom legger grunnlaget for god helse i et livsløpsperspektiv. Fokus på folkehelse er viktig på alle arenaer. Særlig sentralt er å bidra til sosial og fysisk aktivitet, å utjevne ulikheter og å forebygge psykiske helseplager. Å bidra til at barn og unge mestrer livet er også å jobbe for god folkehelse, og godt folkehelsearbeid bidrar på sin side til økt livsmestring. Det handler om å sikre rammer for et trygt, godt og sunt liv.

Handlingsplanen for fysisk aktivitet (Helse og omsorgsdepartementet 2005- 2009, s. 13) anbefaler man 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. Barnas fysiske og psykiske helse skal fremmes i barnehagen.

Fysisk aktivitet bør innarbeides i barnehagens planer og forankres hos alle ansatte og foreldre. Barnehagen skal være en arena der man har fokus på daglig fysisk aktivitet og fremme barnas bevegelsesglede og motoriske utvikling. 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.

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



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 Lillehammer barnehagene skal utfolde seg fysisk både inne og ute. Fysisk aktivitet utvikler hele mennesket, selvfølelsen og læring på alle områder samt økt tro på egen mestring og økt trivsel.

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. Viktig at personalet fanger opp barn som er fysisk lite aktive og iverksetter tiltak som sørger for at de er i fysisk aktivitet hver dag. Dette kan gjøres i grupper eller individuelt – og særlig ute har personalet god mulighet til å aktivisere passive barn.

• Legge til rette et barnehagemiljø som oppmuntrer til fysisk aktivitet.

Lillehammer kommune ønsker å sikre at alle barn i barnehagealder finner gleden i det å være fysisk aktive i hverdagen, uansett årstid og alder. Aktivitetene skal fokusere på mestringsglede, og bør være så allsidig som mulig. 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. Miljøet skal inspirere til fysisk aktivitet, men også være et miljø som gir rom for hvile, søvn og riktig kosthold som er viktig for barn i deres utvikling.

• **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). Gjennom BUA kan også barnehagene trygt og enkelt låne sport- og friluftslivsutstyr dersom dette er nødvendig for en aktiv hverdag.

• **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. «La meg klare selv» prosjektet er viktig i denne forbindelse

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.

Rammeplan for barnehage (2017) sier følgende:

Måltider og matlaging i barnehagen skal gi barna et grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner.

Barnehagen skal legge til rette for at alle barn kan oppleve bevegelsesglede, matglede og matkultur, mentalt og sosialt velvære og fysisk og psykisk helse.

Gjennom medvirkning i mat- og måltidsaktiviteter skal barna motiveres til å spise sunn mat og få grunnleggende forståelse for hvordan sunn mat kan bidra til god helse.

Mat og kosthold i barnehagen

1. Barnehagen bør legge til rette for minst tre faste måltider om dagen, med medbrakt eller servert mat
2. Barna i barnehagen bør få god tid til å spise, minst 30 minutter
3. Mat og måltider som serveres i barnehagen bør være varierte og i tråd med Helsedirektoratets kostråd
4. Barnehagen bør servere grønnsaker og frukt eller bær hver dag
5. Barna bør få tilbud om lett- eller skummet melk og vann til måltidene i barnehagen, og vann bør alltid være tilgjengelig
6. Servering av kaker, kjeks, is, saft og liknende bør begrenses i barnehagen. Godteri, snacks og brus bør unngås
7. Spisemiljøet i barnehagen skal fremme helse, mat- og måltidsglede, og personalet bør delta aktivt i måltidet
8. Måltidene i barnehagen skal være en pedagogisk arena der barna får medvirke i mat- og måltidsaktiviteter
9. Det skal legges til rette for god håndhygiene i barnehagen, og håndvask må gjennomføres før måltidene
10. Maten i barnehagen skal være lagret, tilberedt, servert og merket i samsvar med regelverk og råd fra Mattilsynet
11. Barnehagen skal ta hensyn til barn som har særlige behov knyttet til mat og måltider
12. Barnehagen bør ha en miljøvennlig praksis med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk og sjømat er sentralt

(Kilde: Helsedirektoratet.no)