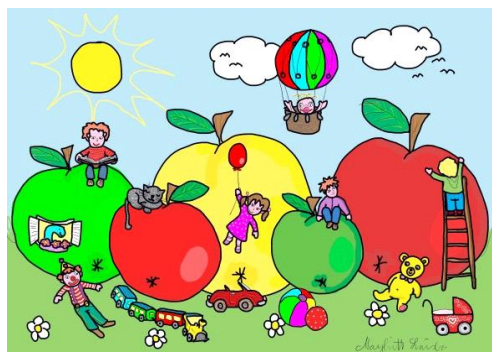


Sundhedspolitik for Oddense Børneunivers

Søvn - Kost – Bevægelse



Hensigt

Oddense Børneunivers har til hensigt at skabe alle de bedste forudsætninger for en god hverdag for det enkelte barn.

Vi har ikke lyst til at være formynderiske og fanatiske, men vi vil rigtig gerne have en fornuftig sundhedspolitik, der bygger på et samarbejde med forældrene omkring kost og bevægelse.

Vi ønsker at få opbygget en god kultur, som alle kan være tilfredse med, en kultur der medvirker til at undgå livsstilssygdomme og overvægt.

Søvn

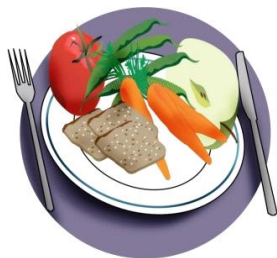


Vi forventer, at børnene møder op veludhvilede, hvilket er en forudsætning for at lære og begå sig i sociale sammenhænge.

Vi giver børnene kendskab til og viden om:

- Søvnens betydning for et sundt og godt liv.

Kost



Et godt miljø omkring måltidet er med til at danne værdifulde normer omkring mad.

- Maden skal nydes i fællesskab i en god atmosfære.
- Der skal være god tid til måltidet.
- Børn skal ikke presses til at spise op.
- Maden skal passe til barnets udvikling og alder.
- Maden fordeles over flere måltider.
- Børnenes energi- og væskebehov skal dækkes i det tidsrum, de er i skole/dagtilbud.
- Evt. diætkost skal være lægeligt begrundet.

Der skal tages udgangspunkt i de 10 kostråd, der er udarbejdet af Fødevarestyrelsen.

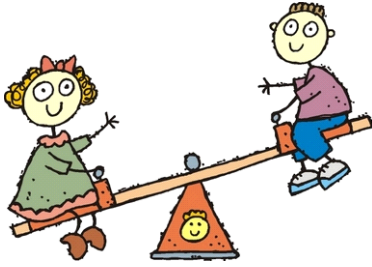
[www.http://altomkost.dk/](http://altomkost.dk/)

- Spis varieret og ikke for meget.
- Spis frugt og mange grøntsager.
- Spis mere fisk.
- Vælg fuldkornsprodukter.
- Vælg magert kød og kødpålæg.
- Spis mindre mættet fedt.
- Spis mad med mindre salt.
- Spis mad med mindre sukker.
- Vælg magre mejeriprodukter.
- Drik vand.

Vi giver børnene kendskab til og viden om:

- Betydningen af god hygiejne.
- Hvor maden kommer fra.
- Hvordan maden tilberedes.
- Hvad maden indeholder.

Bevægelse



Fysisk aktivitet er en vigtig forudsætning for den fysiske, psykiske og sociale udvikling af børn og unge.

Lysten og glæden ved at bevæge sig grundlægges i den tidlige barndom, hvor vi arbejder målrettet med børnenes motorik.

Vi vægter, at børnene er ude i det fri så meget som muligt.

Vi har en række alsidige tilbud om fysisk aktivitet på vores udearealer, som børnene selv kan tage initiativ til, så disse aktiviteter bliver båret af lysten til bevægelse.

Vi søger at tilrettelægge forholdene således, at alle kan få mulighed for en kontinuerlig udvikling af eget bevægelsespotentialer.

Vi følger den nye folkeskolelov, ved at bevægelse indgår i fagundervisningen dagligt

Vi giver børnene kendskab til og viden om:

- Fysisk aktivitets betydning for vores sundhed.
- Forskellige muligheder for fysiske aktiviteter.
- Kroppens forskellige funktioner.

Vi er bevidste om betydningen af, at vi voksne er rollemodeller.

