

## Sundhedsprofil for Lykkegårdens Børnehus

I tråd med vores værdier, ser vi på sundhed i et helhedsbillede af, at vi er skabt unikt i Guds billede og dermed skal tage vare på os selv og videregive den læring til alle børn. Først og fremmest ved at være gode eksempler og dernæst ved tilrettelagte pædagogiske processer og de spontane hverdagssituationer, der opstår via børnenes nysgerrighed.

Sundhed handler om, at vi som hele mennesker trives og har det godt og er på en god livsvandring til at blive de unikke mennesker, vi er skabt til at være. At vi på alle parametre er i stand til at træffe livsfremmende valg.

Vi ser på sundhed opdelt i tre kategorier:

- Fysisk sundhed (f.eks. motion og kost)
- Mental/psykisk sundhed (f.eks. stærk selvfølelse)
- Social sundhed (individet i sociale relationer)

### Fysisk sundhed

Herunder vil vi præsentere vores kostpolitik, som blot er en del af at leve i sundhed. I dagtimerne i hverdagene er mad først og fremmest brændstof til kroppen. Børn skal have energi til aktivt at kunne deltage i dagens leg og aktiviteter. Dernæst vil kultur og mad også blende sammen og være en del af hverdagens læring i Lykkegårdens Børnehus (fødselsdage, fastelavn osv.)

Vi tilstræber også, at alle børn er aktive og får rig mulighed for at udfolde sig og blive udfordret fysisk i løbet af dagen. Sundhed er også, at børn udvikler deres fysik på et alderssvarende niveau. Det sikrer vi ved, at der i institutionen er mulighed for fysisk udfoldelse i bl.a. tumlerum, på legepladsen og i planlagte aktiviteter, der både udfordrer og stimulerer fin- og grovmotorik.

Under fysisk sundhed hører også fysisk kontakt. Mennesker har brug for at blive rørt ved; at få et knus, en beroligende hånd på skulderen, et pust på sin skramme og et knæ at sidde på, når der skal findes tryghed. Derfor er vi fysisk tætte med jeres børn, og derfor vil vi også lære dem om fysiske grænser. Lære dem at mærke efter, hvad der føles rart, trygt og godt og lære dem at sige til og fra.

## **Mad- og kostpolitik:**

Mad er først og fremmest brændstof til kroppen, og det er derfor vigtigt, at vi fylder madpakken med gode valg, der fremmer energi, læring og bevægelse.

Vi har ikke en nul-sukker politik, da vi tror på, at alt er tilladt i rette mængder og på rette tidspunkter. F.eks. er der kulturelle sammenhænge mellem mad og f.eks. fødselsdage, fastelavn, jul m.m.

### **Formålet**

At medvirke til, at børnene på længere sigt får gode spisevaner. Derudover kan en kostpolitik medvirke til at forebygge social ulighed og til at forebygge livsstilssygdomme på sigt.

### **Begrundelse**

Sunde og mætte børn fungerer bedre socialt og lærer og udvikler sig bedre.

Det er muligt, at vi kan medvirke til at forebygge livsstilssygdomme på sigt, da vi lærer dem om kostens betydning for kroppens funktioner.

### **Ansvar**

Forældrene har hovedansvaret for deres børns kost. Dernæst har vi som institution et medansvar i at lære børnene om gode kostvaner og være eksemplariske. Det er personalets ansvar at etablere en god dialog med forældrene om kost, madpakker og sociale traditioner der inkluderer mad - alt sammen for at sikre, at børnene får en ernæringsmæssig god kost.

### **Rammer for spising i institutionen**

Der serveres morgenmad i institutionen fra 6.30-7.30. Det vil være morgenmad, der giver god energi til en god start på dagen.

I så vidt mulig omfang vil børnene blive inddraget i borddækning og anden klargøring af måltiderne.

Vi tilstræber, at måltidet bliver en hyggelig tid med god tid til at både spise, bygge relationer og reflektere over dagens oplevelser, så vi fremmer følelsen af fællesskab og glæden ved at spise. Her er det essentielt, at madpakken indeholder gode valg for barnet, så det frit kan spise, hvad der er pakket.

Måltidet er også vigtigt for kulturforståelse, bordskik, god hygiejne og derudover fremmer det barnets motoriske udvikling og selvstændighed.

### **Generelle forholdsregler**

Det er forældrenes ansvar, at børnenes energibehov dækkes af indholdet i madpakkerne i det tidsrum, de er i institutionen.

Der må ikke serveres rå, ikke-pasteuriserede æg.

Vi følger Sundhedsstyrelsens anbefalinger for, hvad børn i diverse aldersgrupper må spise.

Børnene tilbydes mælk og vand til morgenmad og vand til andre måltider. Det er ikke institutionens ansvar, at deres indtag af mælk dækkes – den opgave påhviler hjemmet.

Det forventes, at forældre informerer institutionen om allergier og andre hensyn vedr. deres børns kost.

Der gives kun diætkost i institutionen efter lægeanvisning og i tæt dialog med forældrene.

### Søde sager

Der serveres ikke slik i institutionen, idet slik ikke normalt indtages i det tidsrum, børnene opholder sig der.

Ved særlige anledninger og kulturelle/religiøse lejligheder serveres der mad og søde sager, der passer ind i konteksten. Dette vil på forhånd blive informeret til forældre på Daycare.

Uddeling på fødselsdage aftales med stuepædagogerne. Hvis man som forældre har lyst til at medbringe noget spiseligt til festlighederne, så skal det aftales med personalet på stuen og indenfor rammen af, at vi ikke serverer slik og chokolade i institutionen.

### Kultur og religion

Madpakker hjemmefra henstiller vi til altid følger vores vejledning om, at kosten skal være brændstof til kroppen og bidrage til, at børnene får dækket sine behov.

Al mad, der serveres i institutionen, følger vores øvrige værdier. Vi respekterer, hvis nogen har andre regler for mad af kulturelle eller religiøse årsager, og alle kan frit vælge til og fra, af det der serveres.

### Hygiejne

For at mindske sygdom og smitte vaskes der altid hænder, inden der tilberedes mad og dækkes bord. Børnene skal også vaske hænder, inden de sætter sig til bords.

De generelle regler for almindelig køkkenhygiejne skal følges, når mad tilberedes i institutionen.

I samarbejde med forældrene vil vi gerne lære børn god hygiejne omkring håndvask og tandbørstning. I særlige perioder med risiko for smittespredning vil vi sætte ekstraordinære tiltag i værk.

### Mental sundhed

Når vi taler om mental sundhed, taler vi om identitet, en stærk selvfølelse, relationer og mening med livet.

Mennesker er født med fem grundlæggende spørgsmål til livet, hvori vi søger svar på, hvem vi er som individ, hvorfor andre er og gør, som de gør, og hvordan finder den enkelte en plads og tryghed i livet.

- 1: Hvem er jeg, og hvad kan jeg få lov til at være og blive i livet?
- 2: Hvorfor skal jeg dø, og hvad er meningen med liv og død?
- 3: Hvor finder jeg beskyttelse og tryghed?
- 4: Hvorfor skal jeg behandle andre retfærdigt? (etik og moral)
- 5: Hvorfor tror jeg på det, jeg gør, og hvorfor tror andre på noget andet – hvorfor er vi ikke ens?

Der findes mange svar til disse fem spørgsmål og mange måder at svare på. Spørgsmålene drejer sig i bund og grund om at dykke ned i sig selv og udforske sig selv som et unikt individ med en stærk selvfølelse og identitet. Ligeledes handler det om, hvem vi er i relation til andre mennesker, og hvordan vi indgår i ligeværdige relationer. Idet et barn lærer sig selv at kende, lærer sin plads i verden at kende, finder det mening og forståelse.

Når børn føler sig hørt og imødekommet i disse store spørgsmål, booster vi deres indre sundhed, idet vi hjælper dem til at nærme sig svar og finde mening med det hele.

## Social sundhed

Den fysiske og mentale sundhed arbejder med det enkelte individ, men idet Gud har skabt os til fællesskab med hinanden, er det essentielt, at vi lærer børn om relationer, og hvordan man indgår, opbygger og udvikler gode relationer. Det gælder både voksen/barn og barn/barn relationer. Herunder ligger også dannelse til demokratiet, som er en hjørnesteen i den danske pædagogik, og som indgår som en naturlighed i arbejdet med den styrkede pædagogiske læreplan.

Det er vigtigt at have øje for, at børn er i fuld gang med at finde ud af, hvem de er her i livet. De spejler sig i hinanden og i de voksne. igennem disse spejlinger danner de sig et indtryk af sig selv og andre. Derfor er det vigtigt med en masse succesoplevelser, hvor børnene føler sig hørt, set og værdsat. Ligeledes er det også vigtigt, at barnet oplever sig selv ikke blot som en modtager, men også som en giver her i livet. At kunne hjælpe andre og gøre godt giver en fornemmelse af, at man er ressourcestærk, har overblik og overskud.