

Sundhedsplejerskernes magasin om børn ”Far, mor og børn” skriver bl.a.:

Rigtig mad - gør kroppen glad!

Børn har brug for en sund og nærende mad, der kan tilføre kroppen de vitaminer, mineraler og den energi, der kræves for at vokse og udvikle sig. Samtidigt skal kosten sørge for, at der opretholdes energi og overskud til både leg og læring i barnets hverdag.

Desværre viser udviklingen i danske børns kostvaner et stigende forbrug af sukker, slik og sodavand. Over 80% af børnene har i dag et sukkerindtag, der overstiger de anbefalede max. 10 % af energiindtaget. Det kan få store konsekvenser for vores børn, da et for stort sukkerindhold i hverdagskosten resulterer i et ustabil blodsukker.

Sukker indeholder nemlig energi, som optages meget hurtigt og direkte i blodbanen. Modsat vil de langsomme kulhydrater - som f.eks. groft brød og havregryn - give en naturlig og langsom stigning af sukkerindholdet i blodet.

Sukker indeholder hverken vitaminer eller mineraler, og kaldes for "tomme kalorier". De vil, efter barnet har spist, forholdsvist hurtigt være "brændt af" igen. Denne hurtige afbrænding af energien, vil bevirke et hurtigt blodsukkerfald, der giver ubehagelige symptomer som irritabilitet, træthed og koncentrationsbesvær. Samtidigt vil der opstå en stor trang til at spise endnu flere søde sager, som hurtigt kan få blodsukket til at stige igen, og dermed starter en ond cirkel.

Bevægelse er livsglæde!

Glæden ved at bevæge sig giver en tilfredshed og styrker barnets selvværd og selvtillid. Bevægelse er med til at skabe balance mellem det, vi spiser, og hvordan vi forbrænder maden.

Det er naturligt for et barn at lege og bevæge sig, og barnet nyder at bruge kroppen. Gennem leg og bevægelse lærer det kroppens mange forskellige funktioner at kende, og barnet udvikler derved en god motorik. Glæden ved at bevæge sig giver en tilfredshed og styrker barnets selvværd og selvtillid.

Bevægelse er med til at skabe balance mellem det, vi spiser, og hvordan vi forbrænder maden. Tendensen i dag er desværre, at vi bevæger os mindre og mindre. Vi kører vores børn til og fra det ene og det andet, arbejder/leger ved computeren og ser TV - alt sammen stillesiddende. Ofte er det misforstået godhed, når vi hjælper vores børn for meget. I første omgang er det lettere, men børnene gøres passive, og de forventer, at vi gør tingene for dem. Børn kan selv, hvis de får lov!

Læs mere om mad (blodsukker) og bevægelse på bl.a. www.farmorogborn.dk Skriv blodsukker i søgefeltet og de 2 artikler ”Rigtig mad, gør kroppen glad” og ”Bevægelse er livsglæde” dukker op.

Mad og bevægelsespolitik Poppelvejens Børnehave 2013



”Hvorfor overhovedet en mad og bevægelsespolitik?”

Mad og bevægelse er forbundet med mange tanker, følelser, erfaringer og holdninger. Den er ligeledes en afspejling af vores samfund, det fokus og den viden der nu en gang er i tiden.

I Syddjurs Kommunes vedtagende **mad og bevægelsespolitik** står bl.a.:

”Igen gennem de senere år har flere undersøgelser vist, at antallet af overvægtige børn og unge i Danmark er stærkt stigende, og en undersøgelse fra 2005 anslår, at op mod 20% af alle danske børn er overvægtige. Overvægt hos børn giver øget risiko for (livsstils) sygdomme senere i livet, fx type 2 sukkersyge og hjertekarsygdomme.

Derudover har overvægtige børn større risiko for at få psykosociale problemer, fx mobning og lavt selvværd. Samtidig viser undersøgelser, at forøget fysisk aktivitet og kostændringer hos overvægtige børn – udover at forebygge livsstilssygdomme – også har betydning for forbedring af trivsel og selvværd.

Det er derfor vigtigt at forebygge overvægt så tidligt som muligt, og at skoler og dagtilbud udgør et sundt miljø med en sundhedskultur, der understøtter sunde vaner og beforder trivsel. Sunde mad- og bevægelsesvaner lærer børnene af forældrene, men vanerne grundlægges også i skolen og dagtilbudet. Et af redskaberne til forbedring kan være at formulere en mad- og bevægelsespolitik på skoler, i dagtilbud og i juniorklubber”

Med disse afsluttende ord i Syddjurs Kommunes mad og bevægelsespolitik, vil vi gerne byde velkommen til en børnehave, der har en holdning til mad og bevægelse. En **holdning**, som kræver fælles personale og forældre **handling**, for at der kan skabes **forvandling**.

Madpolitik for Poppelvejens Børnehave

Gennem madpakken og dit barns frugt, kan du støtte dit barns trivsel og udvikling i børnehaven. Vi anbefaler, at madpakken altid indeholder rugbrød eller meget groft brød, at der er udskåret frugt og grønt, og at pålægget er varieret. Tag gerne dit barn med på råd om, hvad det synes, der skal være på rugbrødet. Den sunde og nærende madpakke giver mæthed og stabilt blodsukker for dit barn.

I Poppelvejens Børnehave har barnet mulighed for, at hente sin madpakke, når det er sultent. Der kan altid spises "en" mad i Cafeen eller ude, enten alene, sammen med en god ven/veninde, i en legegruppe eller andre grupperinger.

Vi vil ikke have slik eller sliklignede produkter i madpakken eller frugtposen. Dvs. Danone, Kindersnitte, chokoladepastik, kage og drikkeyoghurt er alle produkter, vi gerne vil have os frabedt. Du/I kan evt. erstatte det "søde" med sødt frugt, men husk gerne groftbrød/bolle samtidigt. Gem det søde til når I selv er sammen med barnet, festlige lejligheder eller "fredags-snolder". (Læs mere om blodsukker og hvad det betyder for dit barn på side 4.)

Til frugt tid sidder vi enten i Cafeen, ude eller begge steder. Alle de voksne fordeler sig ved et bord sammen med en gruppe børn.

Hvert år er der traditioner i børnehaven og børnefødselsdage, som enten afholdes i børnehaven eller hjemme privat. Ved disse lejligheder indgår der forskellige madvarer og eksempelvis slik. Vi mener, at disse lejligheder gerne må byde på noget særligt, men i begrænsede mængder. Det betyder bl.a., at den slik, der er, skal spises til fødselsdagen, og ikke med tilbage eller blive i børnehaven.

Har dit barn særlige kostbehov, vi skal tage hensyn til, eller er der noget, du/I er i tvivl om, så kom endelig til os. Vi vil jer og jeres barn det bedste.



Bevægelsespolitik for Poppelvejens Børnehave

Vi har bl.a. en bevægelsespolitik, fordi vi ser en stigning i motorisk usikre børn, og for at skærpe opmærksomheden på motorik.

Bevægelsespolitikken er særligt blevet udformet igennem et fælles uddannelsesforløb for hele børnehaven og dets personale, forældrerepræsentanter fra forældrebestyrelsen og forældre fra den øvrige forældregruppe. Du kan læse mere om dette på vores hjemmeside www.poppelvejen.dk

Bevægelsespolitikken i Poppelvejens børnehave tager udgangspunkt i følgende 3 værdier:

Bevægeglæde – Begejstring - Bøvl

Bevægeglæde fordi: At igennem legen og glæden ved denne, glemmes det, vi eventuelt ikke troede, vi kunne i fht. bevægelse eller i mødet med et andet menneske. Når vi mestrer det at bevæge os, skabes glæden i os selv, i samværet med andre, og når vi møder noget nyt på kanten af vores formåen.

Begejstring fordi: Det skal være sjovt at møde det, som udfordrer, så en flow-tilstand opnås. Uden begejstring intet flow. Barnet skal have lysten, nysgerigheden og motivationen til at lære – vi voksne sætter rammer og agerer forbilleder, så denne begejstring bliver drivkræften i bevægelsen i børnehaven.

Bøvl fordi: Der er så meget, man kan bøvl med. Når vi skaber tid til trygge rammer – fysiske/som psykiske – er det okay at lave fejl. Vi tør at lave fejl, fordi succesen efter en god gang bøvl, er det, der skaber selv-værd og selvtillid – se mig, jeg kan selv!

Læs mere om vores målsætninger og tiltag på: www.poppelvejen.dk