

Distriktsinstitutionen Nymarkens Sundhedspolitik.

Baggrund:	<ul style="list-style-type: none"> • Vi ved at sund kost er med til at fremme livskvaliteten. • Børns sundhed og velfærd er først og fremmest et forældreansvar, men det er også et fælles ansvar. • Sund og alsidig kost udgør et vigtigt fundament for børnenes trivsel, og giver dem energi til en god og lang børnehave/skoledag, så det er vigtig hvad madkassen indeholder hjemmefra. • Motion og bevægelse har også stor betydning for børnenes sundhed og velfærd og her vil vi og støtte op både i skole og i børnehave dels i idrætsundervisningen og dels med at sætte fokus på hvor sundt det er at bevæge sig.
Formål:	<ul style="list-style-type: none"> • Sikre børnene sund kost i det daglige og sunde kostvaner på længere sigt. • Vi ønsker at sætte fokus på børnenes kost, så at vi skaber en ramme for det sunde børneliv og god trivsel. • Vi vil øge bevidstheden om sund kost, da det er et vigtigt element i børnenes udvikling motorisk, mentalt og socialt. • Vi vil motivere til daglig motion og bevægelse. • Vi vil have fokus på, at bevægelse og motion er vigtigt for sundhed og velfærd.. • Vi ønsker at børn udfordres til et liv med masser af bevægelse. • Vi ønsker at fremme børnenes koncentration og energi til både sociale aktiviteter og indlæring af færdigheder.
Mål:	<ul style="list-style-type: none"> • At fremme børns lyst og udvikle deres evne til at tage ansvar for mad og levevaner. • At børnene motiveres til sunde kost- og motionsvaner. • At børnene bliver bevidst om sund mad og næring.
Handleplan:	<ul style="list-style-type: none"> • Børnehaven, skolen, sfo skaber rammer, der inviterer til at børnene får spist deres mad i ro og mag og oplever måltidet som noget selvfølgeligt og værdifuldt at samles om. Der er køleskabe til madpakker og mulighed for koldt vand. • Vi ønsker at børn udfordres til et liv med masser af bevægelse. Vi har en kæmpe legeplads, hvor alle børnene får brugt hele kroppen hverdag. Går på skolen og bruger gymnastiksalen(børnehaven). Vi vil fremme bevægelse gennem leg og planlagt aktiviteter. • Vi ønsker at samarbejde med forældrene, så sundhed, bevægelse og kostvaner bliver en fælles sag. Emnet tages op på forældremøder årligt eller efter behov. • Vi ønsker at følge fødevarestyrelsens anbefalinger (de 8 kostråd, se mere på www.altomkost.dk) • Husk på at der er skal være flest hverdage, og brug den sunde fornuft ved fødselsdage og begræns slik og søde sager. Bliv enige om kosten til arrangementer og lignende i klassen. • Personalet ”tager fat”, når de oplever at dårlige madvaner eller behovet for bevægelse påvirker trivsel /læring.
Evaluering	<ul style="list-style-type: none"> • At bestyrelsen evaluerer på politikken en gang om året.

Hvad betyder det for os?

-
-
-
-