

# Politik for sund kost, bevægelse og udelæring

Godkendt af Børne- og Skoleudvalget 26. september 2007

## Baggrund

Kommunalbestyrelsen besluttede den 23. november 2006 en overordnet børnepolitik, hvor et af temaerne er sundhed. En udmøntning af dette tema har den konsekvens, at alle kommunens børneinstitutioner skal have udarbejdet en politik, der omfatter områderne sund kost, bevægelse og udelæring.

Sideløbende besluttede kommunalbestyrelsen i sit møde den 14. december 2006 en politisk målsætning for sundhedsfremme og forebyggelse, der også indeholder temaerne: Sund kost, fysisk aktivitet og en indsats mod svær overvægt.

## Formål

Formålet med politikken for sund kost, bevægelse og udelæring er at fremme børn og unges trivsel, forebygge udvikling af livsstilsrelaterede sygdomme samt skærpe børn og unges bevidsthed om miljøforhold og glæde ved naturen. Desuden er det formålet, at naturen og "uderummet" ikke kun er et værested men også et sted for læring. I hele dette arbejde skal samarbejdet mellem forældre og institutioner om at fremme sund kost, bevægelse og udelæring prioriteres højt.

Politikken indeholder overordnede retningslinier for de bornholmske dagpasningstilbud og skoler/skolefritidsordninger og konkrete anbefalinger til hvad en politik for kost, bevægelse og udelæring skal indeholde. Samtlige dagpasningstilbud og skoler/skolefritidsordninger på Bornholm skal som minimum leve op til politikens succeskriterier, men har i øvrigt frie hænder til at udforme politikken så den afspejler de lokale forhold.

Det er vigtigt at dagpasningstilbud og skoler/skolefritidsordninger i Bornholms Regionskommune er opmærksomme på børn og unges kostvaner, deres fysiske aktivitet og mulighed for både at være ude og lære ude. Det er ligeledes vigtigt at personalet arbejder ud fra en fælles holdning til mad og måltider samt fysisk aktivitet i dagligdagen.

Nedenfor er opstillet 2 lister over hvad den lokale politik for henholdsvis dagtilbud og skoler/skolefritidsordninger mindst skal indeholde. Desuden er anført eksempler på tilhørende succeskriterier. Et succeskriterie er et målepunkt. Målepunktet skal formuleres, så den enkelte virksomhed let kan svare på spørgsmålet: "Hvornår er det godt nok?" Der skal knyttes succeskriterier til alle politikens elementer, men det kan godt være målepunkter, som den enkelte institution selv beslutter.

**Dagtilbud:**

<b>Politikken for dagpasningstilbud skal beskrive:</b>	<b>Eksempler på succeskriterier for perioden 1/1 til 31/12 2008. Det er godt nok når:</b>
Et mål for politikken for sund kost, bevægelse og udelæring i dagpasningstilbuddet.	Målet for politikken er vedtaget af bestyrelsen inden den 1.oktober 2007
Rammerne omkring måltiderne, herunder hygiejne og miljøhensyn.	Eksempel 1: Børnehaven for så vidt angår miljøhensyn, beskriver i hvilket omfang man har anvendt økologiske og/eller lokale fødevarer i institutionen.  Eksempel 2: Det registreres at alle vasker hænder før hvert måltid og efter hvert toiletbesøg.  Eksempel 3: Alle dagtilbud har inden udgangen af 2010 etableret et køkken godkendt til produktion af mad til institutionen selv.

Hvordan de 8 kostråd bliver inddraget?	Der er indrettet en særlig opslagstavle med materiale, der løbende inspirerer forældre, børn og personale til at tænke sund kost og motion ind i dagligdagen
Retningslinier for særlige lejligheder, såsom fødselsdage og højtider i dagtilbuddet	Retningslinjer for, hvad der serveres i forbindelse med fødselsdag og højtids arrangementer mv. er indarbejdet i institutionens kostpolitik, der revideres 1. gang årligt.
Hvordan tages specielle hensyn til diæt, kultur eller andre forhold?	Kostforslag til børn med særlige behov er indarbejdet i institutionens kostpolitik
Hvordan dagpasningstilbuddet sikrer, at alle børn bliver fysisk aktive hver dag?	Alle børn har været ude i mindst 1 time hver dag – uanset vejret
Hvordan og i hvilket omfang den bornholmske natur inddrages i systematiske udelæringsaktiviteter?	Alle børn mindst én gang om ugen har været på en længerevarende tur i nærmiljøet
Hvordan dagpasningstilbuddet vil sikre alle børn adgang til afkølet drikkevand?	Alle børn i institutionen har ubesværet adgang til afkølet drikkevand inden udgangen af 2008.

### Skoler og Skolefritidsordninger:

<b>Politikken for skoler og skolefritidsordninger skal beskrive:</b>	<b>Eksempler på succeskriterier for perioden 1/1 til 31/12 2008. Det er godt nok når:</b>
Et mål for politikken for sund kost, bevægelse og udelæring på skolen/skolefritidsordningen	Målet for politikken er vedtaget af bestyrelsen inden den 1.oktober 2007
Rammerne omkring spisesituationen, herunder sikring af tid og rum	Bestyrelsen har vedtaget principper for spisesituationen, der sikrer tid, ro og rum inden udgangen af 2008

Hvordan de 8 kostråd bliver inddraget?	Bestyrelsen har besluttet principper for hvordan skolen/skolefritidsordningen vil oplyse og formidle viden til elever og deres hjem om sund kost og bevægelse ved forældremøder, aktiviteter og i undervisningen
Retningslinier for særlige lejligheder, såsom fødselsdage og højtider på skolen	Retningslinjer for, hvad der serveres i forbindelse med fødselsdag og højtids arrangementer mv. er udarbejdet inden udgangen af 2008
Hvordan der sikres at sortiment i skolebod, kantine og/eller madordning tager udgangspunkt i de 8 kostråd?	Bestyrelsen har godkendt sortimentet i skolebod, kantine og/eller madordning
Hvordan skolen/skolefritidsordningen sikrer, at alle børn bliver fysisk aktive hver dag?	<p>Eksempel 1: Bestyrelsen har udarbejdet principper for udeordning for alle elever i frikvartererne, anvendelse og indretning af nærområde og skolegård og oprettelse af legepatrulje.</p> <p>Eksempel 2: Alle klasser deltager i mindst 2 af dansk skoleidræts tilbud.</p> <p>Eksempel 3: Bestyrelsen har inden udgangen af 2008 besluttet en plan for, hvordan skolens elevhjem medvirker til at gøre alle elever aktiv/selvtransporterende til og fra skole.</p>
Hvordan og i hvilket omfang den bornholmske natur inddrages i systematiske udelæringsaktiviteter?	Pædagogisk råd har foreslået udelæringsaktiviteter i alle fag, der kan besluttes i bestyrelsen.
Hvordan skolen/skolefritidsordningen vil sikre alle børn adgang til afkølet drikkevand?	Alle elever har ubesværet adgang til afkølet drikkevand inden udgangen af 2008.

## Opfølgning

Der foretages opfølgning på politikken i forbindelse med den generelle aftaleopfølgning.

### **Materialer og inspiration:**

Kostkompasset og de 8 kostråd

[www.sundhedstegnet.dk](http://www.sundhedstegnet.dk) Se specielt afsnittet: "Inspiration"

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

### **Om bevægelse:**

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

[www.im.dk/publikationer/boern\\_i\\_bevaegelse/bevaegelse.pdf](http://www.im.dk/publikationer/boern_i_bevaegelse/bevaegelse.pdf)

### **Om udeundervisning:**

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

[www.skoven-i-skolen.dk](http://www.skoven-i-skolen.dk)

### **Særligt for børnehaver:**

Agger, Peder: "Naturens værdi", Gads Forlag 2003.

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

Cecchin, Daniela: "Leg i børne- og voksenperspektivet" fra bogen: "I nærheden", Hans Reitzels Forlag, 2000.

Ernst, Bjarne: "Naturens pædagogik"

Gudhjem børnehaves projektrapport og film: "Naturempati og Barndomsrødder", Gudhjem Bønehave/Naturbørnehave. December 2003.

Hansen, Mogens: "Børns opmærksomhed", Gyldendal, 2002

Pahuus, Mogens: "Det moderne menneske og naturen", Fra kongressen: "Stier i junglen"

Reimer, Schosboe og Thorborg: "I nærheden", Pædagogisk Bogklub, 2001.

Tidsskriftet "0 til 14" nr. 2 2004 temanummer: "Børn leger og lærer i naturen"

### **Særligt for skoler:**

Materialeliste fra Center for Undervisningsmidler: Klassesæt:

61.38 Terje Nordberg: Krop og kost, Hjerteforeningen 1993

Om hvordan den mad, du spiser, påvirker din krop. Også lidt om, hvad man spiste i gamle dag Fra 11 år.

61.38 Skaftø. Ulrik T.: Tyg på den  
SiD 2001

Om forbrug af mad- og drikkevarer samt om kostvaner, sundhed og danskernes livsstil Fra 12 år

61.23 Peter Jepsen: Mad  
Alinea 2005

Gennem sanserne, fordøjelsen, madens grundbestanddele og tilberedelsesmetoder gives forskellige indgangsvinkler til kost og ernæring Fra 12 år

61.3 Arne Bjerrum m.fl.: Ind i biologien – livsstil og sundhed. Alinea 2005

Indhold: Livsstil og kost; livsstil og motion; livsstil og nerver; livsstil og balance; Livsstil med risiko  
Fra 15 år

61.38 Video: Sundhed – hvad er det?  
Hjerteforeningen 1993. Fra 12 år

61.3 Annie Hagel: Livet er dit  
Komiteen for Sundhedsopl. 1991

Hvad sundhed betyder og er for det enkelte menneske. Bl.a. om kosten, motion, sygdomme, kroppens signaler samt om normer og adfærd i forbindelse med sundhedsbegrebet. Fra 14 år

61.1 Sundhedseksperimentarium

Materiale med 7 praktiske værksteder til brug i sundhedsundervisningen især på mellemtrinnet.

79.601 Motion styrker livet

En plancheudstilling dels med generel viden og krop, kost og motion, dels plancher og testudstyr: vægt, højdemål, siddemål, balancebom, skammel mv.

50.2 Helt ude i skoven, Lille Vilfred

Danmarks Naturfredningsforening 2003

Sanser i skoven, en dansk skov med bævere, oplev skoven om natten, naturpatroljen på tur i skoven, hvad får vi fra skoven, på opdagelse i skovbunden.. Fra 8 år

50.2 Helt ude i skoven, Store Vilfred

Danmarks Naturfredningsforening

Sanser i skoven, en dansk skov med bævere, oplev skoven om natten, hvad bruger vi skoven til, spis af skoven, hvor meget skov har vi i Danmark, en dansk urskoven. Fra 11 år

55.9 Vanddråbens rejse, Lille Vilfred

Danmarks Naturfredningsforening 1999

Hæftet beskriver i letforståelig form vandets kredsløb, vores afhængighed af vand samt forslag til eksperimenter med vand. Fra 8 år

55.9 Vanddråbens rejse, Store Vilfred

Danmarks Naturfredningsforening 1999

Hæftet beskriver i letforståelig form vandets kredsløb, vores afhængighed af vand samt forslag til eksperimenter med vand. Fra 11 år

50.1 Naturen fortæller, Lille Vilfred

Danmarks Naturfredningsforening 2002

En ægte levende heks fra Rold skov, mosekonen, der brygger øl af edderkoppespind og fiskeben, sommerfuglen, der kan skræmme en solsort, løbebillen, der er skovbundens sorte panter, indianernes fortælling om den hvide åkande og meget mere. Fra 8 år

50.1 Naturen fortæller, Store Vilfred

Danmarks Naturfredningsforening 2002

En ægte levende heks fra Rold skov, mosekonen, der brygger øl af edderkoppespind og fiskeben, sommerfuglen, der kan skræmme en solsort, løbebillen, der er skovbundens sorte panter, indianernes fortælling om den hvide åkande og meget mere. Fra 11 år

56.1 Søren Breiting: Biologi omkring skolen

Skarv/Høst 1994

Bl.a. om jagt efter dyr, bestemmelse af dyr, dyr i klassen, dyr og levesteder samt græsplænenes biologi. Fra 11 år