

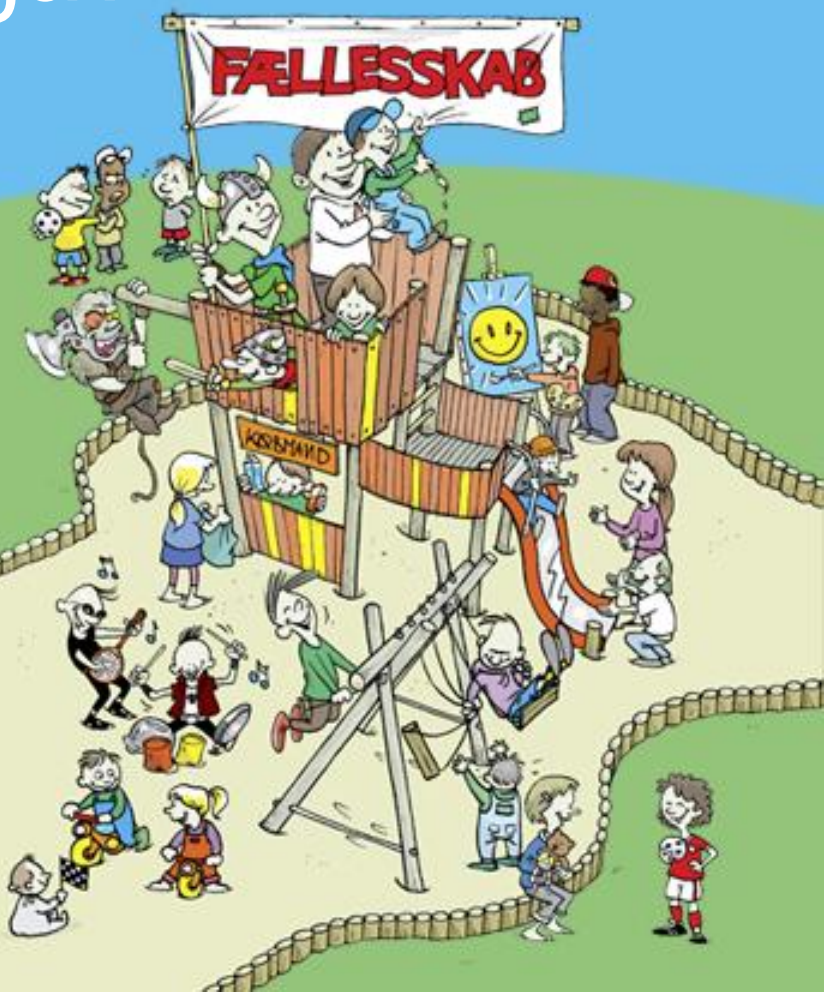
# Temamøde 6

## Børns kost- og motionsvaner – hvor langt kan vi gå?

Søren Illum

Annette Bekker

Lone Munk





Børns kost og  
motionsvaner,  
hvor langt kan  
vi gå?





## Målet med projektet er bl.a.

Forbedre familiernes sundhedsprofil

Øge handlekompetencen hos forældrene

Øge børnenes selvværd og trivsel

Stabilisere børnenes vægt





Økonomisk og menneskelig gevinst

Vi har venteliste til projektet

Finansieret af puljemidler fra  
sundhedsstyrelsen





Hvordan kan der sættes ind mod overvægt blandt 3-årige i børnehaver?





# Fokus på udeliv og på sund kost

Det vi er optagede af, bliver børnene også optagede af

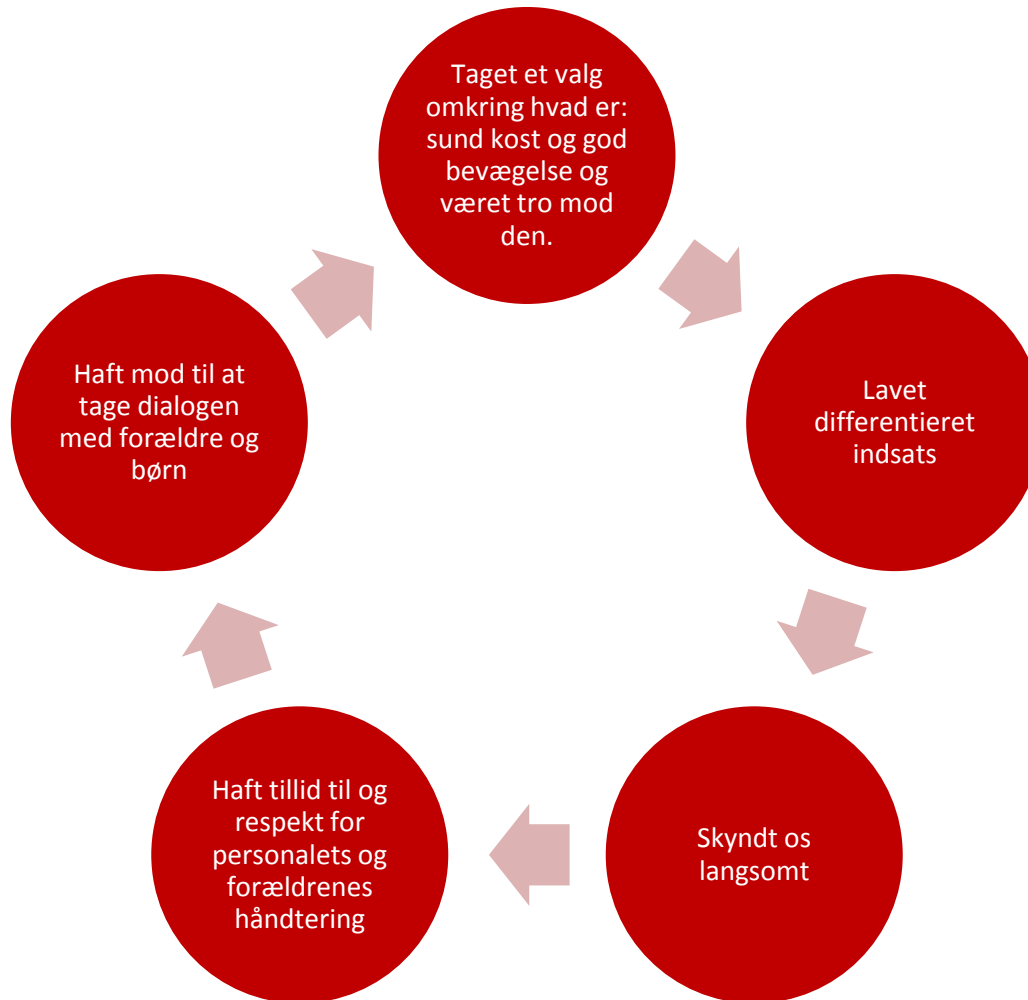
Forældre har kendskab til vores fokus inden opstart

I 4 års alderen har vi forældrekonsultationer med særlig fokus på motorik og kost





## For at skabe dette, har vi:





**Middelfart**  
KOMMUNE

Når børn er ude bevæger de sig mere!!

Mange af de aktiviteter der før var inde, er flyttet udendørs





**Middelfart**  
KOMMUNE





# Når børn er ude bevæger de sig mere!!

Mange af de aktiviteter der før var inde, er flyttet udendørs

Vi har en stor overdækket pergola, så vi ikke behøver at trække indendørs hver gang det regner

Puderummet er afskaffet, store armbevægelser foregår udendørs





**Middelfart**  
KOMMUNE





# Når børn er ude bevæger de sig mere!!

Mange af de aktiviteter der før var inde, er flyttet udendørs

Vi har en stor overdækket pergola, så vi ikke behøver at trække indendørs hver gang det regner

Puderummet er afskaffet, store armbevægelser foregår udendørs

Legepladsen er opbygget så der er mulighed for at stimulere alle sanser.

Den er opdelt i små rum, så der er plads til "privatliv" og fordybelse

Der er indbygget mere bevægelse på ture ud af huset





**Middelfart**  
KOMMUNE





Nul sukker i børnehaven i hverdagen, giver større tolerance, bedre koncentration og energi til hele dagen

Børn er bevidste om betydningen af sund kost

Forældrene laver fantastiske madpakker

Der er altid fiberrigt brød, gnave grønt og frugt til eftermiddag





**Middelfart**  
KOMMUNE



**SUNDHED**  
MED OMTANKE



Nul sukker i børnehaven i hverdagen, giver større tolerance, bedre koncentration og energi til hele dagen

Børn er bevidste om betydningen af sund kost

Forældrene laver fantastiske madpakker

Der er altid fiberrigt brød, gnave grønt og frugt til eftermiddag

Festlige lejligheder holdes med et minimum af sukker





**Middelfart**  
KOMMUNE





**Middelfart**  
KOMMUNE

# Betydningen af en sund kost og megen bevægelse.

Sunde vaner skabes tidligt i livet





**Middelfart**  
KOMMUNE



# Betydningen af en sund kost og megen bevægelse.

Sunde vaner skabes tidligt i livet

Børnene bevæger sig og er ude med glæde

Konfliktniveauet børnene imellem er væsentligt formindsket

Stor integration af børn med særlige behov på stuerne

Støj niveauet er væsentligt formindsket.

Børnenes almene sundhedstilstand er god, overvægt (max. 1-2%).

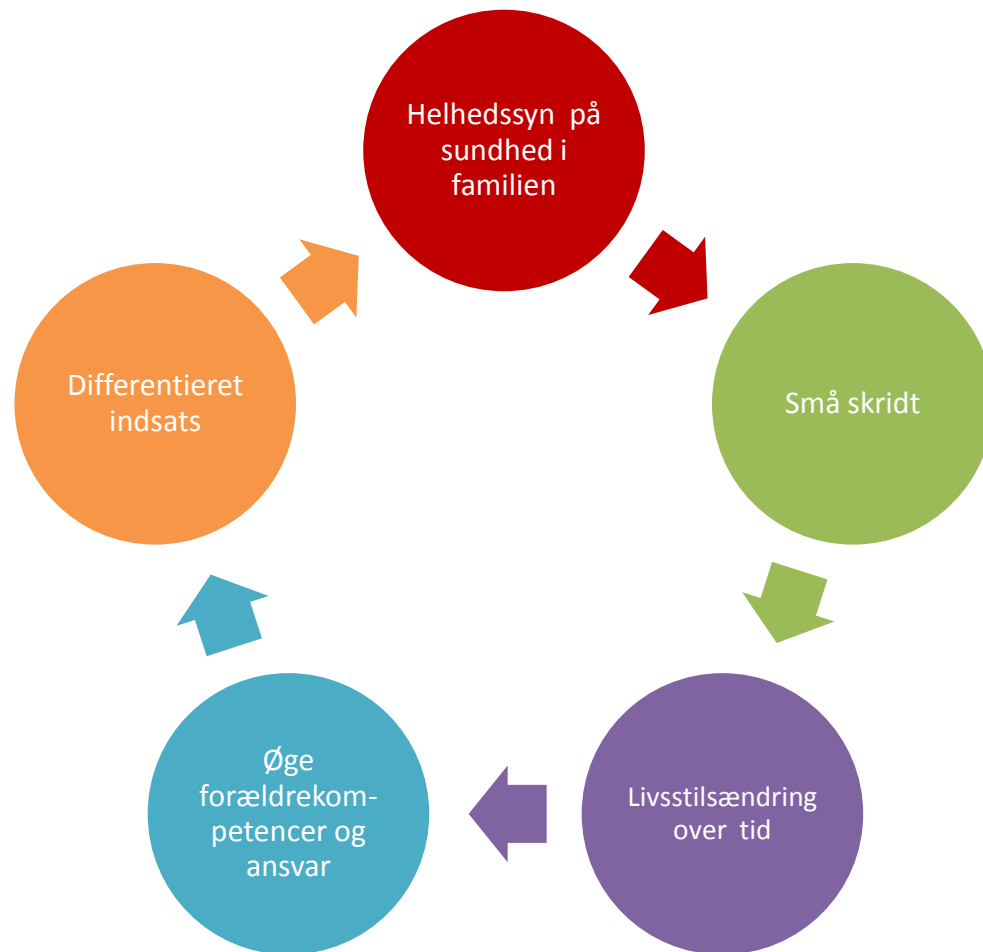




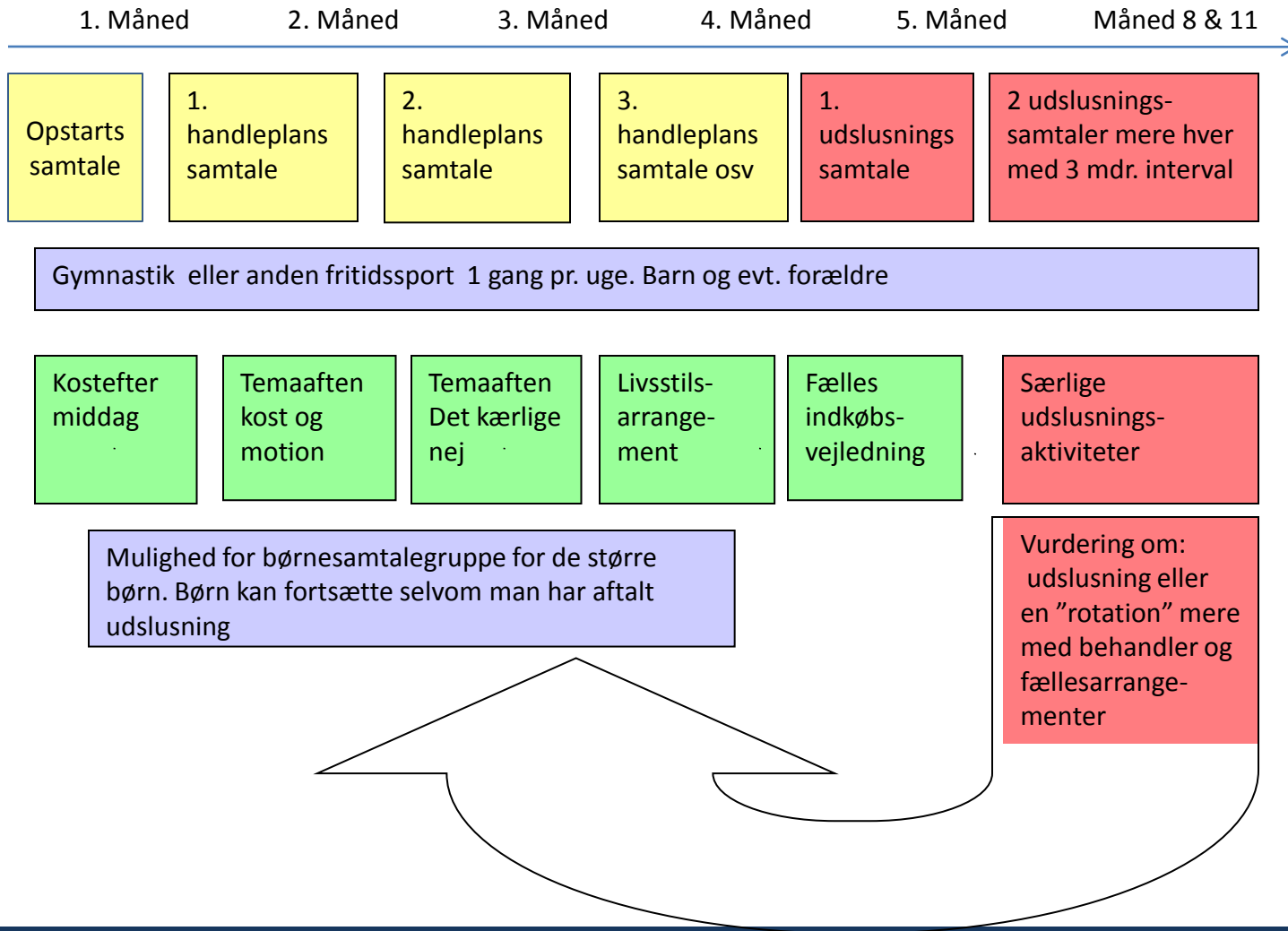
Hvordan arbejder vi  
specifikt, når der er  
overvægt blandt  
børnene i familien?



## Det tror vi på i projektet



# Forløb for en familie





## Hvad er det der virker

Mentorordning , hvor familien får en mentor, der støtter op om handleplanen er en god hjælp til at fastholde specielt de udsatte familier

Tværfaglig tilgang sikrer helhedsbehandling (Behandlerteam med familiekonsulenter, sundhedsplejerske, børnefysioterapeut, psykologer, kostfaglig)

Åbent samarbejde mellem forældre, behandlere, skoler og daginstitutioner

Individuelle handleplaner i familierne

Fælles aktiviteter som motion, undervisning og madlavning skaber fællesskab og netværk

Fokus på forældrenes ansvar





## Resultater i familierne

Givet nye rutiner, de vil holde fast i

Gjort forældrene mere sikre på de valg de træffer i hverdagen

Tilegnet sig nye kostvaner

Givet børnene mere selvtillid

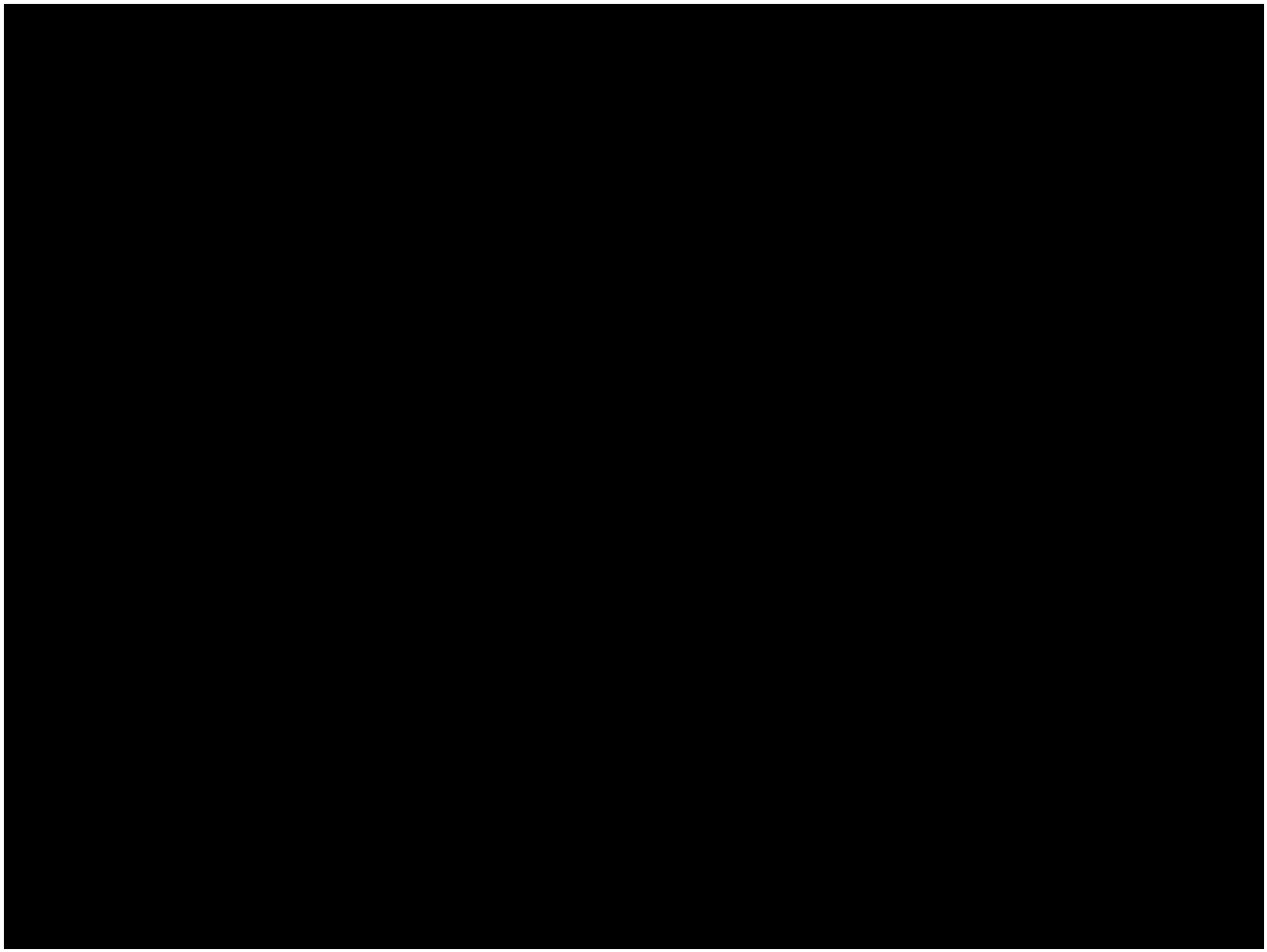
Øget barnets trivsel

Har fået ny viden

Tilegnet sig nye motionsvaner

Stabilisering af vægt







# Handleplan

Hvad vil vi arbejde med:

- Motion
- Mæthedsfølelse

Hvad vil vi gøre:

- Gå tur med naboens hund
- Gymnastik
- Anerkende Katrines følelser
- Faste portionsstørrelser

Hvordan vil vi gøre det:

1. Aftale med nabo at "låne" hund
2. Far kører til gymnastik
3. Ikke sende Katrine på værelse, fordi det er forkert at være vred
4. Sige nej til mad og ja til samvær

Hvor ofte vil vi gøre det:

1. Gå med hund 3 gange om ugen
2. Gymnastik hver uge
3. Obs på at anerkende følelser hele tiden
4. Sige nej ved aftensmad



## Det kærlige nej

- Vær tydelig og tag ansvar
- Vis hvad I står for – f.eks regler og rammer i familien
- Jeg vil gerne have...
- ”Gå foran” Børn gør som vi gør, og ikke som vi siger
- Lyt. Vis åbenhed og forståelse for barnets ønsker og synspunkter
- Gør aldrig barnet forkert
- Påskøn barnets gode vilje og vis forståelse for barnets følelser





## Kloge ord.....

”Det er naturligt for os at kæmpe for det vi vil have og at sørge, når det ikke lykkes.....

Det er vigtigt at vi (forældre) ikke tager det personligt og gør børnene forkerte og lige så vigtigt, at vi ikke bliver sentimentale og bare giver efter, fordi vi ikke kan tåle konflikten eller bære gråden.”

Jesper Juul ”Dit kompetente barn.”





Info sider til temaer:

# TEMA

## Hold naturen ren



I perioden 11. maj til 26. juni 2009 arbejder vi med oplevelser i naturen, under mottoet: Hold naturen ren.

Vi vil lære børnene god opførsel i naturen og lære dem hvilke muligheder der er for oplevelser i naturen.

Det ser vi når børnene selv ser affald i naturen og når de deler viden om og fortæller om god adfærd i naturen.

I perioden vil vi tage på ture ud af huset og samle affald op i naturen. Vi vil rydde op efter os selv, når vi er i naturen. I rundkredsene vil vi snakke om oplevelser fra naturen og om hvordan vi passer på den.

Stuerne vil have en pose med til at samle affald i, når vi forlader børnehaven.

I kan følge temaet i stuerne dagbøger og på forskellige plancher der vil blive hængt op i forløbet.

Stuerne slutter af med forældrekafe inden sommerferien.





Info sider til temaer:



# TEMA

## Kost og motion



I perioden 1. september til 8. oktober 2009 arbejder vi med temaet kost og motion.

Vi vil være meget fysisk aktive og lære børnene om glæden ved bevægelse samt om morgenmadens betydning, for at have sund energi til hele dagen.

Vi forventer at se børnene komme om morgenen fulde af energi og have det sjovt, mens de bevæger sig.

Vi tager på motionsløbeture med børnene mindst en gang ugentligt, og afslutter forløbet med motionsdag den 8. oktober 2009.

Sammen med børnene laver vi danse og sanglege.

Børnene bliver i rundkredsene præsenterer for forskellige smagsprøver af sund morgenmad og får dialog om hvor sjovt det er at bevæge sig, når de er fyldt med sund energi.

I kan følge temaet i stuerens dagbøger og på forskellige plancher der vil blive hængt op i forløbet.

Stuerne inviterer til forældrekafe i slutningen af forløbet.





**Middelfart**  
KOMMUNE

Links:

Middelfart Kommunes overordnede Kostpolitik:

<http://ipaper.ipapercms.dk/MiddelfartKommune/Staben/Overordnetkostpolitik/>

Brenderup Børnehaves Kostpolitik:

<http://www.middelfart.dk/Home/Borger/Born%20-6%20aar/Dagtilbud/Bornehaver/~media/Files/Born/Brenderup%20Boernehave/Kostpolitik%202009.ashx>

Middelfart Kommunes overordnede bevægelsespolitik:

<http://www.middelfart.dk/Home/Borger/Born%20-6%20aar/~media/Files/Publikationer/Born%20og%20unge/Bevægelsespolitik2009.ashx>

Inspiration til udvikling af Kostpolitik:

<http://sundhedmedomtanke.middelfart.dk/~media/Files/Sundhed/Sundhed%20med%20omtanke%20%20%20det%20for%20boern/Sund%20kost%20i%20Middelfart%20Kommune%20%20Anbefalinger%20til%20handling%20%20%20indhold%20og%20proces.ashx>

Kostkompasset:

[http://www.foedevarestyrelsen.dk/Nyheder/Pressemeddelelser/2006/Kostkompasset skal vise vejen leve sundt.htm](http://www.foedevarestyrelsen.dk/Nyheder/Pressemeddelelser/2006/Kostkompasset%20skal%20vise%20vejen%20leve%20sundt.htm)

