Med udgangspunkt i Esbjerg kommunes sundhedspolitik har: 

**Børnekompasset beskrevet vores kost og trivselspolitik.**

Lidt baggrundshistorie: Esbjerg kommunes sundhedspolitik har som gennemgående tema, at det sunde valg skal være det lette valg. Vigtigheden af sund kost blandt borgere er derfor væsentlig. Politikken skal skærpe opmærksomheden på sund kost og danne grundlag for handlingsorienterede kostpolitikker lokalt på de enkelte arbejdspladser, institutioner og skoler. Kostpolitikken vægter miljømæssig bæredygtighed.

Alle har med udgangspunkt i overordnede politik udarbejdet lokale kostpolitikker og handleplaner inden for hele målgruppen.

Målsætningen i Esbjerg kommunes kostpolitik skal indfries med udgangspunkt i de officielle anbefalinger inden for kost. Dvs. Kostkompasset og de 8 officielle kostråd. Hovedparten af den danske befolkning kan med fordel leve efter de officielle kostråd, undtagelser er børn under 3 år.

 [](http://www.google.dk/imgres?imgurl=http://www.altomkost.dk/NR/rdonlyres/05A2D8FF-53FD-4F9D-AD40-E17A3BE99402/0/Raad_illus.jpg&imgrefurl=http://www.altomkost.dk/Anbefalinger/De_8_kostraad/&h=1250&w=1667&sz=171&tbnid=_Jq45nGECD08xM:&tbnh=90&tbnw=120&prev=/search?q=kostkompasset&tbm=isch&tbo=u&zoom=1&q=kostkompasset&docid=vgUdmPfm2d-MpM&hl=da&sa=X&ei=TJyeTv__GYXe4QTo4cW2CQ&ved=0CDoQ9QEwBQ&dur=1649)

**I Børnekompasset tror vi på at kost, motion og et godt psykisk miljø for både voksne og børn følges ad.**

**På Personalesiden:**

Arbejder vi meget for at bevare et godt psykisk arbejdsmiljø, hvor der er plads til forskelligheder og hvor der tages hensyn til den enkeltes kompetencer og styrke. Et godt psykisk arbejdsmiljø vedrører psyken, kosten og fysikken

* Stor indflydelse på egen dagligdag indenfor de vilkår der fastsættes fra stat og kommune.
* Lov til at bruge de styrker og kompetencer den enkelte medarbejder besidder.
* Mulighed for at få faglig fornyelse via sparring, møder, kurser og temaaftener.
* Frihed under ansvar – ”næsten” alt kan lade sig gøre; er det f.eks nødvendig med en feriedag, arbejder kollegaerne lidt ekstra og det samme sker omvendt.
* Vi bruger humor i hverdagen.
* Vi taler om sund mad med børnene og da vi er rolle-modeller, afspejler vore madpakker dette. Får vi pindemadder til fernisering ved eks. vores affald og genbrugsuger, er det rugbrød og pålæg, der er pyntet, med grønt og flot anrettet. Kage serveres kun til fest og kun i små bidder.
* Der serveres frugt til pausen.
* Afvekslende arbejde, siddende, stående, gående, hoppende og løbende.
* Glade og sunde medarbejdere smitter af på børnene og skaber arbejdsglæde og et godt børneliv for børnene.
* Ledelsen sørger for at personalet får de relevante informationer, der har indflydelse på deres arbejdsplads.
* Vi er selvejende og føler det giver en frihed og en mulighed for større indflydelse på egen hverdag.
* Ledelsen gør en indsats for at personalet føler sig værdsat og motiveret for at tage ansvar for egen psykisk og fysisk sundhed.
* Ledelsen gør en indsats for, at der er balance mellem faglighed og andre input på møder og pædagogiske dage
* Vi har en meget lav sygestatistik.

Vi har til tider en travl hverdag, hvor vi har brug for alle hænder for at få hverdagen til at hænge sammen. Vil vi skabe mere energi til personalet, må vi gøre det sammen med børnene.

**Lege os sundere – vi skal bare tænke sundhed på en anden måde.**

For at det skal lykkes for personalet skal vi tænke børnene med ind i vores sundhedspolitik.

**Kost og sundhedspolitik for børnene i Børnekompasset.**

Børns sundhed og velfærd ser vi i Børnekompasset, som et fælles ansvar. Formålet med vores kost og trivselspolitik er, at vi i samarbejde med forældrene sikrer børnenes sundhed.

Sund mad er vigtigt, for at børnene trives i hverdagen. Det er vigtigt, at børnene lærer betydningen af at spise sundt. Vi har udarbejdet en mad og måltidspolitik, dels så vi kan få skabt en fælles holdning til maden og arbejde mod samme mål og dels så forældrene kan få kendskab til grundprincipperne bag den mad, børnene får serveret, når de er i Børnekompasset.



* Vi prioriterer morgenmaden som en god start på dagen, for de børn der kommer tidligt. Det foregår ved et varieret sammensat morgenbord.
* Børnehavebørnene øves i at være selvhjulpne. Børnene spiser op af deres madpakker, har deres egne drikkedunke og når alle er klar synger/siger vi ”madsangen”. Børnene får læst højt i mens de spiser. Vi øver almindelig bordskik med børnene. Det er forældrenes ansvar, hvad der kommer i madpakkerne hjemmefra. Vi vejleder/oplyser forældre om sund mad ved f. eks en personlig snak, forældremøder m.m. Personalet gør meget ud af at være gode rollemodeller.
* Vuggestuebørnene i Kjærgaarden får serveret en sund og ernæringsmæssigt korrekt sammensat kost, ud fra børnenes alder og behov, med udgangspunkt i hvad sundhedsplejen i Esbjerg Kommune anbefaler. Vuggestuen ønsker en rolig og hyggelig atmosfære, uden unødvendige forstyrrelser, når børnene indtager deres mad. Børnene øves i at blive selvhjulpne. Vi respekterer en vis kræsenhed, men opfordrer børnene til at smage før de siger nej. Vi forlanger ikke at børnene skal spise op. Se kostplanen på opslagstavlen i Kjærgaarden.
* Det er mulighed for at børnene, når de i løbet af formiddagen mærker sult, kan tage en mad fra madpakken og sætte sig ved bordet og spise. Vi mener, det er vigtigt, at børnene lærer at forstå deres sult/mæthedsfølelse.
* Eftermiddagsfrugten, består af hjemmebagte boller og forskellig frugt. Frugten er fortrinsvis dansk og efter årstiden. Her prioriterer vi også, at måltidet indtages under hyggelige og trygge rammer, derfor opfordres forældre til ikke at hente i tidsrummet 14,00 til 14,30.

Vi vil fremme et godt børneliv gennem 5 huskeråd(Fødevarestyrelsen) som i børnehøjde skal være den røde tråd i børnenes hverdag i børnehaven

1. Være gode kammerater
2. leg, hop, løb og dans hver dag
3. Spis dig mæt i sund mad
4. drik vand når du er tørstig
5. vask hænder tit

Ad 1

Det har altid været en stor del af vores pædagogiske arbejde at lære børnene sociale spilleregler, vi har arbejdet med hvordan man tolker andres ansigtsudtryk (sur, trist, glad m.m.), regelsæt for ”slåskampe for sjov”, de store hjælper de mindre, lege og aktivitetsgrupper på tværs af husene, stuerne, alder og køn.

Ad 2

Ud fra de 8 officielle kostråd, skal børn bevæge sig fysisk 1 time om dagen og voksne ½ time som minimum.

I perioder har vi en løbeklub og andre sjove tiltag, så det bliver sjovt og motiverende at bevæge sig.

Vi er på ture, hvor vi bevæger os mere i den ujævne skovbund eller det bløde sand end på fliser og asfalt.

Alle børn er på legepladsen i ca. 2 timer hver dag, hvor der leges, spilles fodbold, hockey, cykles, klatres og løbes.

Ad3.

Vi arbejder med sund mad ved emneforløb og gennem den daglige dialog med børnene og ved at være gode rollemodeller for børnene. Vi lærer dem at der er forskel på hverdag og fest.

Ad4:

Børnene har deres egne drikkedunke med. Vi drikker vand til madpakker, har vand med på ture og der er let adgang til at forsyne sig med vand i løbet af dagen.

Ad5:

Vi opfordrer børnene til at vaske hænder, inden de er med i aktiviteter, før madpakker og frugt, efter ture og leg på legepladsen, toiletbesøg m.m. Vi har håndvaske, engangspapir og sæbe i børnehøjde. I forbindelse med Corona lavede vi vores egen vaskehænder-sang.