

Sundhed i Valhalla

Sammen om sundhed i Valhalla

I Valhalla følger vi skive kommunes sundheds- og hygiejnepolitik

- https://www.skive.dk/media/18371/779_2019_65036_udkast_til_sundhedspolitik.pdf
- <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2019/Hygiejne-dagtilbud/Haandbog-om-hygiejne-2019.ashx?la=da&hash=1E2E53FCE556A09AF5EF798E41160E36FA8E6F6F>

Sundhed skabes i samspil mellem barn, familie og det netværk barnet færdes i – herunder daginstitutionen, og vi ønsker netop med vores sundhedspolitik, at være med til at skabe grobund for nogle gode vaner omkring sundhed, som vores børn kan tage med sig videre og forhåbentlig helt ind i voksenlivet.

Disse gode vaner kan være med til at styrke barnets velfærd, trivsel, indlæringsevne og generelle velbefindende og dermed give barnet de bedste forudsætninger i livet.

Da vi ikke er sundhedsuddannet, vil vi ved tegn på mistriivsel hos det enkelte barn, altid henvise til samarbejde med sundhedsplejerske og sundhedshuset i skive.

- <https://www.skivesundhedshus.dk/>
- <https://www.skive.dk/borger/boern-unge-og-familier/sundhed-og-trivsel/sundhedsplejen/>

Hygiejne:

For at styrke børn og voksnes sundhed, er vi som ansatte opmærksomme på egne vaner og rutiner og vi forsøger at give børnene en forståelse for god hygiejnes vigtighed.

Vi ønsker at skabe gode vaner omkring hygiejne og derfor arbejder vi med:

- Alle vasker hænder før alle måltider og efter toiletbesøg.
- Vi afholder børnekurser i håndvask 1 gang om året.
- Børn og voksne bruger forklæder ved tilberedning af mad.
- Når vi ikke kan vaske hænder, f.eks. på tur, bruger vi håndsprit.
- Vi bruger papirservietter, frem for håndklæder.
- Vi tørrer borde af, før og efter måltider med sæbevand.
- Sovebørn har egen sovepose, der bliver vasket 1.gang om måneden.
- Vi spritter badeværelser af til middag, hver dag.
- Ved sygdom/diarré, spritter vi toilettet af, efter hvert toiletbesøg.
- Ved alle bleskift: Vi bruger handsker, samt spritter puslebordet af ved alle bleskift.

Sundhed i Valhalla

- Hvis børnene har haft uheld afføring/urin bruger vi handsker og tøjet bliver puttet i poser UDEN opskyl.
- Vi lærer børnene at holde sig for munden med armen/albuen, ved host og nys.
- Vi opfordrer forældre, børn og personale til, at bruge blå overtrækssko i vådt vejr.
- Rengøring af legesager/legeredskaber/inventar systematiseres.
- Vi vasker vores hænder, inden/efter rensning og behandling af sår.
- Vi har hygiejnearvisninger på alle toiletter, pusleborde og vaskerummet.

Sygdom:

I Valhalla gør vi flere tiltag for at begrænse sygdom blandt børn og personale, vi forholder os til sygdom i huset, ved at:

- Vi oplyser forældre om smitsomme sygdomme på tavlen i forældrerummet.
- Hvis et barn skønnes, ikke at kunne følge hverdagen i børnehaven pga. Sygdom, ringes der efter forældrene.
- Vi læner os i alle tilfælde op ad embedslægens anvisninger.
- I øvrigt forsøger vi at begrænse sygdom i institutionen, ved at have en generel god hygiejne.
- Valhallas personale bliver opdateret med førstehjælpskursus ca. hver 3. år.

Trivsel:

Når børn og voksne trives, fremmer det deres generelle sundhed og giver dem mulighed for at blomstre og udvikle sig. Vi ønsker derfor i Valhalla at skabe rammer, der giver mulighed for udvikling og som ikke begrænser eller hæmmer børn og voksne.

For os i Valhalla, drejer trivsel sig i stor grad om det miljø, der er i institutionen, både det fysiske og det psykiske. Det drejer sig blandt andet om vores fysiske rammer, støjniveau, belysning og stemningen i huset.

I forhold til trivsel, arbejder vi med flg.:

- Vi arbejder på at sænke støjniveauet i Valhalla
- Vi bruger uderummet meget.
- Vi arbejder i mindre grupper.
- Vi har fået udskiftet alt belysning i institutionen, så det lever op til kravene som er 200 lux
- Vi skaber mange legekroge gennem indretning.
- Vi ønsker at skabe trygge rammer, ved at være nærværende voksne, samt ved at være til stede, når forældre og børn har brug for det.
- Vi ønsker at styrke og øge børnenes selvværd, ved at være anerkendende voksne.
- De børn, der har brug for det, har mulighed for at sove middagslur i børnehaven.
- Vi prioriterer at sovebørn kommer på legepladsen i løbet af børnehavedagen.

Sundhed i Valhalla

Kost:

Fødevarestyrelsens 10 officielle kostråd:

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv.
- Spis frugt og mange grøntsager.
- Spis mere fisk.
- Vælg fuldkorn.
- Vælg magert kød og kødpålæg.
- Vælg magre mejeriprodukter.
- Spis mindre mættede fedt.
- Spis mad med mindre salt.
- Spis mindre sukker.
- Drik vand.

De måltider som Valhalla har ansvar for bla. Morgenmad, maddage, formiddagsmad lever op til sundhedsstyrelsens officielle kostråd.

Til børnehavens arrangementer, begrænser vi udbuddet at slik og godter, samtidig med at vi benytter os af alternativer som reflekser, blyanter eller lign.

Måltider i børnehaven:

- Morgenmad
- Formiddagsmad, som består af medbragt frugt/grøn bh serverer rugbrød.
- Kl 11.15 børnene spiser medbragte madpakke 1.
- Kl 14 børnene spiser medbragte madpakke 2.
- Gulerødder bliver serveret ca kl 16
 - Vi serverer vand og mælk til morgenmaden. Børnene har desuden altid nem tilgang til vand, i deres medbragte drikkedunk dagen igennem.
 - Vi respekterer særlige kostvaner pga. religion eller allergier og forventer at forældrene selv medbringer alternativer til deres barn/børn.
 - Vi efterlever fødevarestyrelsens kostanbefalinger i så høj grad, som det er muligt, ved de måltider vi serverer i børnehaven.
 - Vi bruger altid fuldkornsmel, fremfor alm. hvedemel, i så stor udstrækning som muligt.
 - Vi bruger, så vidt muligt, flydende fedtstoffer til bagning.
 - Vi begrænser indholdet af sukker, salt og mættet fedt i dagligdagen, så meget som muligt.
 - Vi bager, så vidt muligt, selv det brød, vi serverer for børnene. Alternativt, bliver der serveret rugbrød eller groft knækbrød.

Sundhed i Valhalla

Madpakke 1 og 2:

Børnene har en meget aktiv dag i børnehaven og bruger meget energi, derfor anbefaler vi at både madpakke 1 og madpakke 2 lever op til sundhedsstyrelsens officielle kostråd.

Børn er individuelle og har forskelligt energiforbrug. Det som børnene ikke får spist af madpakken, sender vi med hjem. Ved udfordringer vil vi gerne i dialog med jer og henviser gerne til evt sundhedsplejerske. Børnene må kun medbringe vand i børnehaven.

Fødselsdage:

Fødselsdag her i Børnehaven:

Vi fejrer barnet kl. 9.00 til formiddagsmad.

Fødselsdagsbarnet/forældrene bestemmer hvad der serveres.

Maddage:

I forhold til maddage i huset, ønsker vi at støtte børnene i, at udvikle gode kostvaner.

Dette gør vi bl.a. ved at:

- Børnene deltager i madlavningen og får på den måde større lyst til at smage og evt. prøve nye ting.
- Vi stræber efter, at lave alsidig og næringsrig kost og at måltidet, så vidt muligt, følger fødevarestyrelsens kostråd.
- Ved maddage, vægter vi madopbevaring og køkkenhygiejne højt.

Sundhed i Valhalla

Sammen om sundhed i Valhalla

Morgenmad i børnehaven:

- Havregrød
- Havregryn
- A38
- Mælk og vand

Der bruges strøddåse til sukker, for at begrænse mængden.

Formiddagsmad:

Der serveres groft brød, rugbrød eller groft knækbrød til formiddagsmaden. Børnene spiser deres medbragte frugt/grønt.

Madpakker/Eftermiddagsmad:

Vi anbefaler at de lever op til sundhedsstyrelsens officielle kostråd.

Fødevarestyrelsens 10 officielle kostråd:

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv.
- Spis frugt og mange grøntsager.
- Spis mere fisk.
- Vælg fuldkorn.
- Vælg magert kød og kødpålæg.
- Vælg magre mejeriprodukter.
- Spis mindre mættede fedt.
- Spis mad med mindre salt.
- Spis mindre sukker.
- Drik vand.

Fødselsdag her i Børnehaven:

Vi fejrer barnet kl. 9.00 til formiddagsmad.

Barnet kan medbringe 1 stk. kage/bolle/flødebolle/is eller lign.

Børnene drikker vand og børnehaven serverer rugbrød eller knækbrød.