

# **Helsefremmende barnehager**

## **Nærøysund kommune**



**Retningslinjene er vedtatt i kommunestyret 04.03. 2015**

Revidert januar 2021

Lokale retningslinjer er utarbeidet på bakgrunn av nasjonale og regionale kriterier for helsefremmende barnehager, veilederen **Fra bekymring til handling** og **handlingsveileder og retningslinjer i BTI**. Helsedirektoratets **Mat og måltider i barnehagen og veiledningsheftet Bra mat i barnehagen**.

Barnehagen skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon, samt bidra til å utjevne sosiale forskjeller. Barnehagen skal bidra til trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd, samt forebygge krenkelser og mobbing. Barnehagen skal være en arena for daglig fysisk aktivitet, fremme barnas bevegelsesglede og motoriske utvikling. Måltider og matlaging i barnehagen skal gi barna et grunnlag for å utvikle matglede og sunne matvaner.

Barnehagen skal være et trygt og utfordrende sted der barna kan prøve ulike sider ved samspill, fellesskap og vennskap. Barna skal få støtte i å mestre motgang, håndtere utfordringer og bli kjent med egne og andres følelser. Gjennom det daglige arbeidet skal personalet ha et bevisst forhold til mulig vold, mishandling, seksuelle overgrep og omsorgssvikt.

Målet med helsefremmende barnehager er å sikre gode og trygge oppvekstvilkår for barn. De lokale retningslinjene er basert på lover, retningslinjer og anbefalinger på områdene **fysisk aktivitet, sunt kosthold, rusforebygging og psykisk helse**.

### **Egenvurdering**

Egenvurderingen er ment som en intern vurdering for å belyse styrker og svakheter ved det helsefremmende arbeidet i barnehagen. Resultatet kan være et utgangspunkt for barnehageeiers strategiske planlegging og skal ikke være et sammenligningsredskap barnehagene imellom. Rammeplanen påpeker viktigheten av at vurderingsarbeidet foregår i forståelse med foreldreråd og samarbeidsutvalg.

Retningslinjene og egenvurderingen kan også bidra til å sette i gang gode refleksjoner og positive arbeidsprosesser. Et godt samarbeid og en felles forståelse internt og på tvers av sektorer er viktig for å lykkes med det helsefremmende arbeidet. Den informasjon og dokumentasjon som vurderingsarbeidet gir, kan igjen gi grunnlag for diskusjon og endringsprosesser i forhold til for neste årsplan.

Retningslinjene revideres hvert 2. år.

## Fire satsingsområder

### 1. Fysisk aktivitet

#### Skal fremme mestring og bevegelsesglede.

- Barn skal være fysisk aktive minimum 60 minutter hver dag (moderat eller høy intensitet).
- Personalet skal legge til rette for lystbetont, lekbasert og allsidig aktivitet samt redusere stillesitting.
- Barnehagen har turdag minst en gang per uke.
- Aktivitetene skal være i samspill mellom barn og voksne.

### 2. Sunt kosthold

#### Skal fremme gode vaner og et sunt kosthold som bidrar til god helse.

- Minst tre faste måltider om dagen, med tre timer imellom- minst 30 min spisetid.
- Barna skal sammen med personalet delta aktivt i mat- og måltidsaktiviteter.
- Personalet skal sørge for god håndhygiene til barna i for- og etterkant av alle måltider.
- Måltidene skal være varierte, og bygge på Helsedirektoratets kostråd:
  - o Servering av godteri, snacks, brus, kaker, kjeks, is og saft anbefales ikke.
  - o Frukt og/eller grønt skal serveres til hovedmåltidene og som mellommåltid.
  - o Oppfordres til å servere fisk som varmlunsj.
  - o Unngå sukkerholdig pålegg.
  - o Velger grovt brød og grove kornprodukter.
  - o Tilby vann og melk (ekstra lett tilsatt vitamin D, eller skummet) til måltidene, og vann utenom måltidene

### 3. Rutiner ved mistanke om barn som har det vanskelig

#### Skal bidra til å gi barna en trygg barndom.

- Ved mistanke om at et barn har det vanskelig, skal barnehagen dokumenter bekymring (logg).
- Drøftingsteam på enheten/ kommunalt drøftingsteam.
- Videre skal barnehagen følge handlingsveilederen Bedre tverrfaglig innsats (BTI).

### 4. Psykisk helse

#### Skal fremmes gjennom et aktivt fellesskap.

- Alle ansatte skal:
  - o Sørge for barns medvirkning gjennom barnehagehverdagen.
  - o Sørge for at alle barna opplever inkludering, vennskap og tilhørighet
  - o Sørge for at alle barna opplever mestring i løpet av dagen.
  - o Sørge for at alle barna blir møtt på egne premisser.
  - o Sørge for at alle barna opplever glede og trivsel sammen med andre.
  - o Vise barna at de aksepterer og anerkjenner ulike følelser.
  - o Samarbeide med barnas foreldre i arbeidet.

## Egenvurdering av helsefremmende barnehage.

Egenvurderingen foretas en gang i året. Fylles ut individuelt eller i gruppe. Egenevalueringen skal drøftes i personalgruppen.

	Grø	Gul	Rød
<b>Fysisk aktivitet</b>			
Barna er fysisk aktive 60 minutter om dagen	Grø	Gul	Rød
Personalet skal legge til rette for lystbetont, lekbasert og allsidig aktivitet samt redusere stillesitting	Grø	Gul	Rød
Barnehagen har turdag minst en gang per uke	Grø	Gul	Rød
Aktivitetene er i samspill mellom barn og voksne	Grø	Gul	Rød
	Grø	Gul	Rød
<b>Sunt kosthold</b>			
Minst tre faste måltider om dagen, med tre timer imellom- minst 30 min spisetid	Grø	Gul	Rød
Personalet skal sørge for god håndhygiene i for- og etterkant av alle måltider	Grø	Gul	Rød
Personalet skal sørge for god håndhygiene til barna i for- og etterkant av alle måltider.	Grø	Gul	Rød
Måltidene skal være varierte, og bygge på Helsedirektoratets kostråd	Grø	Gul	Rød
Servering av godteri, snacks, brus, kaker, kjeks, is og saft anbefales ikke	Grø	Gul	Rød
Frukt og/eller grønt skal serveres til hovedmåltidene og som mellommåltid	Grø	Gul	Rød
Oppfordres til å servere fisk som varmlunsj	Grø	Gul	Rød
Unngår sukkerholdig pålegg	Grø	Gul	Rød
Velger grovt brød og grove kornprodukter	Grø	Gul	Rød
Tilby vann og melk (ekstra lett tilsatt vitamin D, eller skummet) til måltidene, og vann utenom måltidene	Grø	Gul	Rød
<b>Rutiner ved mistanke om barn som har det vanskelig</b>			
Ved mistanke om barn som har det vanskelig skal barnehagen dokumenter bekymring (logg).	Grø	Gul	Rød
Drøftingsteam på enheten/ kommunalt drøftingsteam	Grø	Gul	Rød
Videre skal barnehagen følge handlingsveilederen Bedre tverrfaglig innsats (BTI).	Grø	Gul	Rød
<b>Psykisk helse</b>			
Sørge for barns medvirkning gjennom barnehagehverdagen	Grø	Gul	Rød
Sørge for at alle barna opplever inkludering, vennskap og tilhørighet	Grø	Gul	Rød
Sørge for at alle barna opplever mestring i løpet av dagen	Grø	Gul	Rød
Sørge for at alle barna opplever glede og trivsel sammen med andre	Grø	Gul	Rød
Vise barna at de aksepterer og anerkjenner ulike følelser	Grø	Gul	Rød
Samarbeide med barnas foreldre i arbeidet	Grø	Gul	Rød

**Hva skal barnehagen jobbe bedre med?**