

KOST OG SUNDHED

0-6 ÅR



OVERORDNET
KOST- OG SUNDHEDSPOLITIK
I DAGTILBUD



Dansk Skoleforening
for Sydslesvig e.V.

INDLEDNING

Måltidsvaner og sundhedsadfærd grundlægges i barndommen og har livslang indflydelse på fremtidig livsstilsvaner.

Sundhed og gode måltidsoplevelser har stor betydning for børns trivsel som dagtilbuddene skal medvirke til at skabe gode rammer for, i det tidsrum børn er i institutionen. Vi lever i et samfund, hvor de fleste børn opholder sig i institution en stor del af deres vågne timer. Dette medfører et naturligt krav til institutionerne om øget opmærksomhed på de tre nært forbundne begreber kost, sundhed og bevægelse.

Skoleforeningen ønsker således at medvirke til at skabe gode og sunde vaner ved hjælp af en overordnet kost- og sundhedspolitik som beskrives i de følgende afsnit.

I udarbejdelsesprocessen af kost- og sundhedspolitikken har Dagtilbudskontoret samarbejdet med Læk Børnehave og været i dialog med Dansk Sundhedstjeneste for Sydslesvig samt *Gesundhedsamt* Flensborg. Ligeledes har alle dagtilbud via en høringsrunde haft mulighed for at forholde sig til politikken.

Indholdet er udarbejdet på baggrund af både danske og tyske love, retningslinjer og anbefalinger omhandlende kost og sundhed i de to lande.¹

Målet med den overordnede kost- og sundhedspolitik er at skabe en fælles forståelsesramme der understøtter det enkelte dagtilbuds arbejde med kost og sundhed, som er grundlæggende for barnets trivsel og udvikling.

Politikken er en bred beskrivelse og skal inspirere og vejlede de enkelte dagtilbud til at formulere en lokal kost- og sundhedspolitik, som skal implementeres i de enkelte dagtilbuds pædagogiske læreplaner hhv. koncepter.



FORMÅLET MED DENNE OVERORDNEDE KOST- OG SUNDHEDSPOLITIK ER

- at sætte fokus på sund kost, bevægelse og leg som fremmer sundhed og trivsel hos børn i dagtilbud
- at begrænse udbredelsen af smitsomme sygdomme i dagtilbud
- at formidle dansk madkultur og et sundhedsfremmende børnemiljø
- at sikre at dagtilbuddene har fokus på kost og sundhed ved at udarbejde en lokal kost- og sundhedspolitik
- at gøre det nemt for både forældre og personale at følge anbefalingerne og sætte fokus på vigtigheden af samarbejdet mellem alle aktører.

FORÆLDRESAMARBEJDE

Kost og sundhed spiller sammen og har betydning for barnets sundhed og trivsel. Det er forældrene, som har den største og mest betydningsfulde rolle i barnets liv. Dagtilbuddet er et af de miljøer, hvor barnet på en naturlig måde udvikler hensigtsmæssige kostvaner og generel sundhedsadfærd, som er med til at styrke barnets mestring af dets egen sundhed.

Det er derfor væsentligt for barnets udvikling, at det oplever en gensidighed mellem hjemmet og institutionen, når det gælder formidlingen af sunde kostvaner og sundhedsfremmende adfærd.

I den kontinuerlige dialog med forældrene afstemmes forventninger om, hvordan understøttelsen af sunde kostvaner og væsentlige sundhedsaspekter befordres, herunder eksempelvis hvordan der samarbejdes omkring børns allergier m.m.

Ambitionen med denne politik er derfor også at kunne fungere som inspiration for forældrene i forbindelse med de anbefalinger, der henvises til i de næste afsnit.

DANSK MADKULTUR OG MADKULTUREN I DAGTILBUD

I Danmark spises der som regel varm mad om aftenen, når hele familien er hjemme. Omkring middagstid spises typisk et sundt og varieret frokostmåltid, som overvejende er koldt eller består af små lune retter. Som mindretalsinstitution knytter vi an til dansk madkultur, der ikke udelukkende består af varme måltider. Børnene kan spise medbragte madpakker, som forudsætter at være præget af rig variation. For at sikre at barnet får et varieret og sundt måltid er dialogen med forældrene altid i centrum.

Madpakkefænomenet har i Danmark eksisteret siden 1880'erne i forbindelse med industrialiseringen. Arbejderne kunne ikke længere nå hjem og spise et varmt måltid, derfor fik de madpakker med hjemmefra. Slagterierne ville gerne, at datidens husmødre kunne anvende resterne, så kødpølse, skinke, leverpostej kunne bruges som en del af madpakken. I 1920-30'erne begyndte man at pynte brødene med agurk og lignende, ligesom vi gør i dag og genkender som et typisk dansk frokostmåltid.

Fleksible madordninger i dagtilbud

De enkelte dagtilbud tilrettelægger deres frokostmåltid i henhold til konceptet "fleksible madordninger i dagtilbud", som er blevet udarbejdet af Skoleforeningen i 2017. Madkonceptet inkluderer tysk og dansk lovkrav, gode hensigter og idealer, således at den enkelte institution, i samarbejde med samarbejdsrådene, kan kombinere lokale madordninger.

Frokostmåltiderne skal give grobund for et godt socialt samvær og fællesskab. Det vil sige, at anretningen skal være indbydende, og spisetiderne fleksible - afhængig af aktiviteter og børnenes behov samt alder i den pågældende institution. Når institutionens fysiske rammer lever op til tysk lovkrav for selv at fremstille frokostmåltider, kan madlavningen være en del af den pædagogiske aktivitet. Arbejdet omkring måltidet, så som- produktion af egne fødevarer, indkøb, tilberedning, borddækning, servering og oprydning - er alle en række vigtige hverdags-læringsprocesser, som børn naturligt bliver en del af.

10 officielle kostråd

På kostområdet anbefaler både "Miljø og Fødevareministeriet og DGE Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V." 10 officielle kostråd², som alle bør lære at kende og huske i hverdagen, og som understøtter en sundere livsstil og et godt velvære. Da de officielle kostråd har positiv indflydelse på vores sundhed, vil vi yderligere i nummereret rækkefølge nævne rådene her, som vi hermed (varmt) anbefaler at nærlæse.

De 10 officielle kostråd

1. spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv.
2. spis frugt og mange grønsager -grønsager og frugt indeholder mange af de mineraler og vitaminer, som du skal bruge for at holde kroppen sund og rask.
3. spis mere fisk - fisk, og især fed fisk, indeholder blandt andet fiskeolie, selen, jod og D-vitamin, som kroppen har brug for, og som er svære at få nok af fra andre fødevarer.
4. vælg fuldkorn.
5. vælg magert kød og kødpålæg - når du vælger det magre kød frem for kød med højt fedtindhold, får du de gode næringsstoffer fra kødet, men ikke så meget mættet fedt.
6. vælg magre mejeriprodukter - mejeriprodukter indeholder både protein og mange forskellige vitaminer og mineraler og er blandt andet også en vigtig kilde til calcium.
7. spis mindre mættet fedt - vi spiser cirka en tredjedel for meget mættet fedt - det vil sige det fedt, der findes i smør og smørblandinger, mælk, ost og kød.
8. spis mad med mindre salt - når du spiser mindre salt, sænker du dit blodtryk, og det er med til at forebygge hjerte-kar-sygdomme.
9. spis mad med mindre sukker - over 80% af sukkeret får vi fra slik, sodavand, is og kager. Vi får cirka 10 % fra søde morgenmadsprodukter og syrnede mælkeprodukter med tilsat sukker, som fx frugtyoghurt.
10. drik vand.

START I INSTITUTION

I forbindelse med barnets opstart i dagtilbuddet er det et lovkrav, at barnet undersøges ved egen børnelæge eller også af en læge fra Sundhedstjenesten. Der udfyldes en attest "Ärztliche Bescheinigung für die Aufnahme in Kindertageseinrichtungen"³, hvor barnets aktuelle helbredstilstand beskrives, og der noteres, hvilke vaccinationer barnet har fået frem til undersøgelsesdagen. Forældrene bliver her informeret omkring de aktuelle vaccinationsanbefalinger.

Denne attest følger med ved overgangen fra vuggestue til børnehaven.

Der findes sygdomme, som udgør en særlig helbredsmæssig risiko, og derfor er meldepligtige til myndighederne for dagtilbuddene. Dette er fastholdt i tysk lovgivning, "Infektionsschutzgesetz, §34 Abs. 5 Satz 2".

Til optagelsessamtalerne ved indmeldelsesproceduren informeres forældrene om forholdsreglerne ved smitsomme sygdomme og får udleveret informationsarket - "Gemeinsam vor Infektionen schützen".

Dagtilbuddene er forpligtet til at informere det lokale Gesundheitsamt ved tilfælde af meldepligtige sygdomme.



SUNDHED I DAGTILBUD

Barnets sundhed er en vigtig forudsætning for den fysiske, psykiske og sociale udvikling⁴. I hverdagen vil der ofte opstå en række tvivlstilfælde og spørgsmål i forbindelse med at vurdere, om et barn er sygt eller raskt, og om det kan deltage i dagtilbuddets hverdag. Der findes ingen sygdom-vurderings-facitliste, men vi er af den holdning, at et sygt barn skal plejes hjemme, både i forhold til barnet selv, men også for at undgå, at de øvrige børn samt personalet bliver smittet. Personalet tager altid udgangspunkt i barnets almene tilstand. Temperaturmåling er ikke en del af denne vurdering, fordi pandefebermålinger er uklare og dermed ingen indikator for en sygdomskonstatering. Når barnet ikke kan deltage i de daglige aktiviteter, som det plejer, og når barnets leg viser store afvigelser for, hvad der ellers er "normalt" for barnet, kan det være signaler for, at det højst sandsynligt har stort behov for forældrene og deres omsorg. Børn reagerer meget forskelligt, og det er personalet, der ud fra et helhedsblik, vurderer det næste skridt. Skal barnet hentes, hvile sig eller trænger det bare til lidt ekstra nærvær med en voksen i en stund?

Smitsomme sygdomme

Sundhedstjenesten har oversat oversigten over gældende retningslinjer fra Robert Koch Institut vedrørende smitsomme sygdomme hos børn og unge, "Empfehlungen für die Wiedezulassung an Schulen und sonstigen Gemeinschaftseinrichtungen"/ "Sygdomme som er meldepligtige" til dansk.

I retningslinjerne bliver det tydeliggjort, hvilke meldepligtige sygdomme der kræver en skriftlig raskmelding/attest fra egen børnelæge, inden barnet må starte i institutionen igen. Retningslinjerne bliver løbende ajourført, og skolesygeplejerske og skolelæge står gerne til rådighed for forklaring af skemaet, der kan bruges som arbejdsredskab internt i personalegruppen. Ud over de meldepligtige sygdomme er nogle få andre hyppigt forekommende sygdomme beskrevet.

Forældrene bliver oplyst om aktuelle sygdomme via de kommunikationsplatforme, de enkelte institutioner arbejder med (eksempelvis Famly og/eller opslagstavlen).

MEDICINERING

Som udgangspunkt giver vi ikke medicin i vores dagtilbud. Ifølge tysk lovkrav er det forældrenes ansvar og bemyndigelse at medicinere deres barn ⁵. Ved kroniske sygdomme, eller andre særlige behov kan det dog blive nødvendigt, at et barn skal have medicin i den tid, det er i institutionen. Som et særligt behov kan nævnes astma, der kræver, at barnet flere gange i løbet af en dag kan have behov for medicin. I disse særlige situationer må forældre overdrage dette ansvar til personalet i dagtilbuddene. Personalet er dog ikke sundhedsfaglig uddannet, og derfor påkræves det, at der i disse særlige tilfælde skal foreligge en nærmere anvisning fra børnelægen samt en samtykkeerklæring fra forældrene. Omkostningerne for en sådan lægelig anvisning er forældrenes ansvar, da det påhviler forældrenes interesse, at deres barn fortsat kan besøge institutionen, selvom sygdommen kræver medicinering i løbet af den tid, de tilbringer her. Viser det sig, at barnet er ved at "afslutte" en sygeperiode, men fortsat skal indtage medicin i få dage endnu, træffer institutionslederen individuelle aftaler med forældrene, således at barnet kan komme i institutionen igen. I tilfælde af at et barn lider af diabetes type 1 er forløbet noget anderledes. Familien vil allerede inden institutionens opstart være tilknyttet en diabetesafdeling. Da barnet typisk vil have behov for løbende blodsuktermålinger, tilbydes - via denne afdeling - kursusforløb for den lokale personalegruppe, som dermed sikrer barnets kontinuerlige besøg i dagtilbuddet. Forældrene vil ikke være berørt af omkostninger.



HYGIEJNE

Begrebet hygiejne signalerer fremme af renlighed, forebyggelse af sygdom og forurening samt hindring af smitteoverførelse. I vore dagtilbud skal smittespredningen og akut sygdom reduceres til et minimum. Derfor vægtes de daglige hygiejnerutiner højt, da de har til hensigt at fremme sundhed og forebygge sygdom. Det er en betydningsfuld pædagogisk opgave at lære børn gode håndhygiejniske vaner allerede i vuggestuen. Til dette formål er det muligt at anvende et stort antal meget forskelligartede pædagogiske værktøjer. Et eksempel kunne være et årligt "vaske-hænder-projekt", som både praktisk og teoretisk involverer børn og voksne. For eksempel kan børnene lære vaske-hænder-sange, som beskriver hvordan hænderne vaskes på den rigtige måde. Derudover anbefales det at benævne og visualisere via piktogrammer/billeder, hvornår og hvordan man bør vaske hænder. Igen er dialogen med forældrene af stor betydning, så forældrene kan følge op derhjemme og dermed skabe en rød tråd mellem dagtilbud og hjemmet, som dermed understøtter det enkelte barn i at udvikle hensigtsmæssige rutiner. De enkelte institutioner udvikler deres lokale "hygiejne-rutiner-regler". Hvordan implementeringen og opfølgningen omsættes i praksis, beskrives blandt andet i det enkelte dagtilbuds pædagogiske koncept.





AFSLUTTENDE ORD

Børn i vores institutioner skal have energi til at lege og lære. De skal have mulighed for at trives og udvikle sig mest optimalt. Glade børn, der med mod, lyst og vilje kan træffe de sunde valg for sig selv og i fællesskab med andre, er vores mål. Derfor tager vi, i samarbejde med forældrene, hånd om kost og sundhed for at sikre barnets trivsel og udvikling.



FODNOTER

- ¹ <http://altomkost.dk/de10kostråd> og <https://www.dge.de>
- ² <http://altomkost.dk/de10kostråd>
- ³ http://www.schleswig-holstein.de/DE/Fachinhalte/I/Impfen/Downloads/%C3%84rztliche_Bescheinigung_f%C3%BCr_die_%20Aufnahme_in_%20Kindertageseinrichtungen_Druck.pdf?__blob=publicationFile&v=2
- ⁴ <http://www.skoleforeningen.org/indsatsomraader/motorik-og-idraet/krop-og-bevaegelse-milepaele>
- ⁵ <http://publikationen.dguv.de/dguv/pdf/10002/202-092.pdf>

NOTATER



Dansk Skoleforening
for Sydslesvig e.V.

Stuhrsallee 22
24937 Flensburg
Tlf. +49 (0) 461 50 47 0
post@skoleforeningen.org