

Barn og helse


Informasjon til ansatte i barnehagen og foreldre om barns helse.

åpenhet

trygghet

mangfold






Vi håper denne brosjyren kan være til hjelp både for barnehagepersonalet og foreldrene, i de mange spørsmålene som gjelder barns helse og trivsel.

Innhold

Innledning	3
Kosthold	4
Ti gode mat og drikkeråd	
Aktivitet og hvile	4
Søvn	4
Påkledning	4
Hva er riktig påkledning	
Barn og kulde	7
Barn og sol	7

Ansvarlige forfattere: Barnehageleder Knut Bryhni og styrer Berit Skogvold





Innledning

Det er viktig å legge forholdene til rette for at barn skal utvikle god helse og trivsel. Barnehagen er regulert etter forskriften "miljørettet helsevern i barnehager og skoler" Formålet med forskriften er å bidra til at miljøet i barnehagen fremmer helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold samt forebygge sykdom og skade. Kunnskapsdepartementet og Sosial og helsedirektoratet har utgitt en brosjyre "Helse, miljø og trivsel i barnehagen". www.kd.dep.no

For å forebygge sykdom og skade er det viktig at barnehagen også samarbeider med hjemmet. I rammeplanen står det at barnehagen skal bidra til at barna skal tilegne seg gode vaner, holdninger og kunnskaper når det gjelder kosthold, hygiene, aktivitet og hvile. Foreldrene får utdelt et skjema "Erklæring om helsetilstand" når barna starter i barnehagen. Der skal de gi opplysninger om barnets helse slik at barnehagen vet hva de skal ta hensyn til.

Vi håper denne brosjyren kan være til hjelp både for barnehagepersonalet og foreldrene i de mange spørsmålene som gjelder barns helse og trivsel.

Kosthold

Gode matvaner er viktig både hjemme og i barnehagen. I "Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen" www.shdir.no/matibarnehagen er det ganske nøye beskrevet hvordan mat og måltider bør være.

Her er noen hovedpunkter fra disse retningslinjene.

Ti gode mat og drikkeråd

- Varier mattilbudet. Da lærer barna å like mange smaker.
- Bruk grønnsaker og frukt til hvert måltid. Skjær opp i biter, da spiser barna mer.
- Bruk grovt brød. Det har mer vitaminer, mineraler og kostfiber enn fint brød.
- Bruk fisk eller sjømat som pålegg og i varme retter. Fisk inneholder mange viktige næringsstoffer.
- Drikke til måltidene bør være lettmelk eller skummet melk. Vann bør også være tilgjengelig.
- Sett av god tid til hvert måltid. Minimum 30 min.
- Det bør gå maksimalt 3 timer mellom hvert måltid. Voksne og barn bør spise sammen.
- Vann er den beste tørstedrikken mellom måltidene.
- Bursdagsfeiring kan gjennomføres uten søt og fet mat eller søt drikke.
- Gode vaner læres tidlig. Barnehagen er en god læringsarena.

Aktivitet og hvile

Det er viktig for barns helse og trivsel at det blir lagt til rette for at de får utfolde seg fysisk og være mye ute i frisk luft. De har også behov for hvile. Barnehagen kan etterkomme dette i noen grad med å tilrettelegge for hviling/soving i løpet av dagen. Men vi ser at det ofte er en hektisk hverdag for barn og at de har lange arbeidsdager i barnehagen. Barnehagen kan ikke erstatte den kvalitetstid barna kan få hjemme en dag med mor eller far.

Søvn

For å henge med i hverdagen er det viktig at barna har gode søvnvaner slik at de er uthvilte til en nye dag. Helsesøster kan gi gode råd på dette området.

Påkledning

I barnehagen er vi mye ute i all slags vær. Da er det viktig at barna har klær som er tilpasset dette. Det er til stor hjelp for personalet at barna har nok og funksjonelt tøy liggende lett tilgjengelig i garderobehylla slik at personalet ikke trenger å rote i sekker og skap for å finne fram klær. Rene klær spesielt yttertøy er mer hygienisk og hyggelig å kle på for både barn og personalet. Det er individuelt hvor mye klær barn trenger ute i ulikt vær. Barn som er kalde og fryser eller har så mye klær at det er vanskelig å bevege seg lett, trives ikke.



Hva er riktig påkledning

1.lag.

Undertøyet bør være tynt og tettsittende mot kroppen. Ull er meget bra, særlig for de minste, men også superundertøyvarianter av polyester / poly- propylen er godt egnet.

2.lag

Kle barnet i et nytt lag med ullklær eller en fleecedress av syntetiske stoffer eller ull (helst ikke for tykt.) Det er bedre å ha to lag med tynt tøy utenpå undertøyet enn et tykt. Husk at fleece bare er en betegnelse på et utseende. Det sier ingenting om hva det er laget av. Ull og polyester er bra, mens akryl, viskose og bomull bør unngås.

– Hvorfor? Som med undertøyet må også fukten transporteres ut gjennom det pustende yttertøyet. Med flere lag ull er det lettere å regulere barnets temperatur ettersom temperaturen ute stiger eller synker i løpet av dagen.

– Unngå! Det er i dette mellomlaget mange kler på barna en dongeribukse og en college-genser. Tøyet er som oftest av bomull og ødelegger akkurat like mye for fukttransporteringen i tillegg til at det som oftest er unødvendig stive og tunge klær. Fukten blir tatt opp i tøyet og sjansen for at barnet begynner å fryse øker betraktelig.

3.lag

Har barnet på seg to-tre lag med tynne ullklær eller såkalte tekniske klær (syntetiske klær) greier de seg fint med en vanlig parkdress med fôr av ull eller syntetisk materiale utenpå dette. NB! Det er bare det innerste laget som skal være ettersittende etter kroppen. Det midterste og ytterste laget skal være lett og ledig og gi god bevegelse. Ull og luft isolerer og regulerer varmen. Ta ikke på for mye tøy. Det kan redusere bevegelsen og også ullens evne til varme-regulering. De gamle parkdressene i bevernylon er blitt erstattet av tynnere tekniske dresser der rørligheten er mye bedre. De nye dressene er i tillegg mer vind- og vanntette og slipper fukten lettere igjennom. En tynn dress med et fôr av fleece eller ull er det beste. Kan fôret i tillegg fjernes, har du en dress som fungerer hele året.

– Hvorfor? Hvis ikke parkdressen puster, hjelper det lite om du har ull eller andre fukttransporterende stoffer helt inn. Fukten blir i stedet bundet opp innenfor dressen.

– Unngå! Store klumpete dresser som er helt umulig for barna å bevege seg i. Bare det å gå et trappetrinn krever mye bevegelse for et lite barn. Se for deg hvordan det hadde vært for deg å gå opp en trapp der inntrinnet var på høyde med knærne dine!

Votter

Ullvotter holder barna varme på hendene, men er ikke spesielt godt egnet i snøen. Da henger mye av snøen igjen på vottene, og barna tar de gjerne av seg for å leke. Gå for tynne ullvotter inni en vanntett tynn overtrekksvott. Det finnes også ullvotter sydd fast inni en teknisk vott.

Lue

Hodet er ansvarlig for en stor del av varmetapet. Derfor er en god lue viktig. På de minste barna er en heldekkende lue og hals i ett en god løsning (en såkalt balaklava). Velg ull eller et syntetisk fleece-materiale. Sørg for at luen har et vanntett lag. Luer med øreklaffer er lurt.

Hals

Hals er tryggere enn skjerf. Barn kan henge skjerfet opp i et klatre-stativ eller lignende ved lek. Velg ull eller syntetisk fleece-materiale.

Støvler

Bruk forede støvler (av typen cherrox) frem til det er minus et par grader. Med tynne ullsokker holder barna seg både tørre og varme selv på litt slapsete føre. Blir det flere minus er en støvel av goretex eller lignende å foretrekke.

Barn og kulde

Det er viktig hva barna har på seg, men når er det for kaldt til å være ute? Den temperaturen som vi kjenner er avhenge av vindstyrke og fuktighet derfor er det vanskelig å sette en eksakt grense på gradestokken. Men det er rimelig å si at minus 10 – 15 er for kaldt . Dette er avhengi av barnas alder og hvor lang tid de er ute. Barnehagen vurderer derfor dette fra dag til dag. Barna kan smøres med en fet krem på morgenen i god tid før de går ut.

Barn og sol

Om sommeren er det også viktig hva barna har på seg. Når solen er høyt på himmelen og skyggen din er kortere enn deg selv er det bra med noen solvett regler. Ha på lette bomullsklær og solhatt og evt. solbriller. Bruk solkrem på utildekket hud med faktor 15. Ha mulighet til å leke i skyggen og evt. være inne de varmeste periodene. Mer om dette på www.solvett.no.



Stange kommune

www.stange.no

Tlf: 62 57 35 00 E-post: post@stange.kommune.no

Adr: postboks 214, 2336 Stange