

Plan for kosthold og fysisk aktivitet i barnehage og skole



Tidlig innsats

27.11.2013



1 Innholdsfortegnelse

1	Innholdsfortegnelse	2
2	Forord	3
3	Innledning.....	5
3.1	Formål med handlingsplanen for kosthold og fysisk aktivitet.....	5
3.2	Hvorfor det er viktig med en plan for kosthold i barnehagene og skolene?	5
3.3	Hvorfor det er viktig å ha en plan for fysisk aktivitet i skoler og barnehager?	6
3.5	Samarbeid med foreldre	6
3.6	Begrepsavklaringer.....	7
3.6.1	Helse	7
3.6.2	Kosthold.....	7
3.6.3	Fysisk aktivitet	7
4	Kosthold, grunnleggende forutsetninger for god helse og læring	8
4.1	Kosthold, nasjonale anbefalinger	9
4.2	Helsekontroll, oppfølging på helsestasjonen og tverrfaglig samarbeid	10
4.3	Kosthold i barnehage	11
4.4	Kosthold i grunnskolen og i SFO.....	12
4.4.1	Kosthold i ungdomskolen, 8 til 10 klasse.....	12
4.5	Handlingsplanens tiltaksoversikt for kosttilbud 0 – 16 år.	13
5	Fysisk aktivitet, grunnleggende forutsetninger for god helse og læring	14
5.1	Helsekontroll, oppfølging på helsestasjon og tverrfaglig samarbeid	15
5.2	Fysisk aktivitet i barnehagen.....	16
5.3	Fysisk aktivitet i grunnskolen	17
5.3.1	Barnetrinnet og i SFO	18
5.3.2	Fysisk aktivitet ungdomstrinnet	19
6	Arbeidsdokumenter	20
7	Faglig forankring	20
8	Referanser:	20
9	Arbeidsdokument.....	22

2 Forord

Hammerfest kommune har som et av sine hovedmål å:

- **Utvikle et mer helhetlig og kvalitativt tjenestetilbud**
- **Bedre det forebyggende arbeid gjennom tidlig innsats**

Sektor for barn og unge har følgende hovedmål i økonomiplanen for 2013-2016: Et barnehage- og skoletilbud av høy kvalitet som medvirker til sosial utjevning og livslang læring, jfr, Rammeplan for barnehager og Kunnskapsløftet.

Alle barn og foreldre skal oppleve en helhet og sammenheng i tjenestetilbudet.

Delmål:

1. **Bedre læringsutbytte og karakterer blant elever i skolen.**
2. **Økt kvalitet i arbeidet med fagplaner i barnehager og skoler.**
3. **Sikre at barnehager og skoler arbeider mer helhetlig, og får en større bevissthet om forholdet mellom system- og individnivå i arbeidet med barn og unge.**
4. **Tidlig innsats gjennom primærforebyggende tiltak skal gi redusert bruk av spesialundervisning.**

Det arbeides på mange ulike områder med primærforebyggende tiltak. Sektor for barn og unge har fokusområdet «Tidlig innsats» som et av sine satsningsområder. Tidlig innsats er forankret i nasjonale meldinger, og dekker et vidt felt innfor arbeid med barn og unge i alderen 0-18 år.

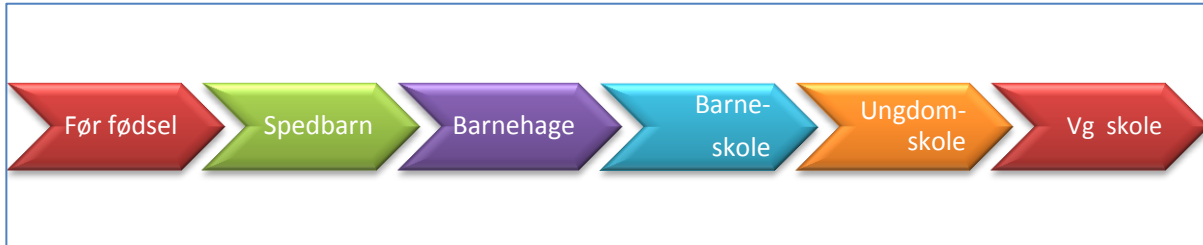
Tidlig innsatsarbeidet har så langt resultert i gjennomgående handlingsplaner innenfor områdene:

- Språk og kommunikasjon i barnehage og skole, 0-7 år
- Språklig bevissthet som grunnlag for lesing og skriving – førskole
- Leseopplæring 1.- 10.trinn (RSK)
- Matematiske ferdigheter i barnehage og skole
- Kosthold og fysisk aktivitet i barnehage og skole
- Sosial kompetanse og læringsmiljø i barnehage og skole

I tillegg innbefatter arbeidet nye rutiner for

- Spesialpedagogisk hjelp i barnehagen og spesialundervisning i skolen
- Overganger

Planene er samlet sett gjennomgående fra 0-16 år.



Den enkelte planen:

- har helhetlig perspektiv på utvikling og læring
- har fokus med utgangspunkt i de ulike alderstrinnene
- har fokus på å sikre gode overganger fra barnehage til skole og mellom trinnene
- bygger på eksisterende kunnskap og strategier/metoder som fungerer

Handlingsplanene og rutinene for de ulike områdene er utarbeidet av tverrfaglige arbeidsgrupper bestående av representanter fra skole, barnehage, PPT, helsesøstertjeneste og barneverntjenesten. De ulike planene skal implementeres i alle barnehager i tidsrommet 2012/2014.

Planene skal følges i alle skoler og barnehager i Hammerfest kommune. Implementeringen planlegges i den enkelte virksomhet, og arbeidet inngår i den enkelte enhets virksomhetsplan. Det forutsettes et nært samarbeid mellom enhetene i sektoren og andre det er naturlig å trekke inn i arbeidet.

Vår / høst 2014 vil alle planene evalueres og vurderes endret.

Handlingsplanen for «Kosthold og fysisk aktivitet i barnehager og skoler» er utarbeidet av:

- Magnus Krokli, styrer i Mylingen barnehage
- Espen Eriksen, styrer Breidablikk barnehage
- Kenneth Grav, rektor Fuglenes skole
- Gro Hågensen, fagleder helsesøstertjenesten
- Tone B. Strand, helsesøster
- Solveig Olaussen, barnevernskonsulent

3 Innledning

3.1 Formål med handlingsplanen for kosthold og fysisk aktivitet

Handlingsplanen har hovedsakelig et primærforebyggende perspektiv og skal beskrive tilbudet til alle barn og unge i alderen 0 – 16 år innen Sektor for barn og unge. Planen skal forankres i alle virksomhetene i sektoren, og er ment å være både et styringsverktøy og et hjelpemiddel i arbeidet for et godt tilbud om kost og fysisk aktivitet. Planens tiltak er i tråd med nasjonale retningslinjer, men går litt lenger på noen områder.

Målene for handlingsplanen er gjennom økt kunnskap og kompetanse å sikre en forståelse for at det må være en systematisk opplæring i og satsing på områdene kosthold og fysisk aktivitet.

Denne satsingen skal føre til:

- Mer og bedre læring
- Mer mestring
- Mer trivsel
- Bedre helse

Ledere, alle ansatte og foresatte må samarbeide og være gode rollemodeller for barna. Felles innsats for et sunt kosthold og regelmessig fysisk aktivitet vil også kunne ha betydning for den enkeltes livskvalitet langt utover barne- og ungdomsår. Satsingen gir grunnlag for god helse og reduserer risikoen for utvikling av hjerte- og karsykdommer, kreft, overvekt og diabetes.¹

3.2 Hvorfor det er viktig med en plan for kosthold i barnehagene og skolene?

Et godt kosthold med sunne matvaner og variert tilbud om fysisk aktivitet, vil gi alle barn en god fysisk helse som også har positiv påvirkning på den psykiske helsen.

Stadig flere barn i Norge og i store deler av verden for øvrig, er overvektige, og noen har allerede utviklet fedme og trenger oppfølging. Dette er av helsemessige og sosiale grunner svært uheldig. Årsakene til denne utviklingen er flere. Først og fremst handler det om livsstil, og sykdommene omtales som livsstilssykdommer. Overvekt og fedme viser seg å være vanskelig og tidkrevende å behandle, derfor er det ønskelig med program og strategier for forebygging og tidlig innsats.

Nasjonale kartlegginger viser at flere barn blir overvektige og er mindre fysisk aktive nå enn tidligere. I følge barnevekststudien av [Folkehelseinstituttet](#)² blant 8-åringer i

¹ Norske anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet, IS-1219 2005, Sosial- og helsedirektoratet

² Se ref 4 s 87, IS -1734

2008, var 16% av guttene og 18% av jentene overvektige eller fete. Veiing og måling av alle barn på 3. og 8. trinn i Hammerfest våren 2012 viste at nærmere 30 % av elevene på 3.trinn og 34 % av elevene på 8. trinn er utenfor normalvekt. Dette indikerer en alvorlig utvikling som både krever forebyggende innsats for å bremse utviklingen og tiltak til dem som er i kategorien overvektig eller har fedme.

Trender, medieoppslag og meninger om hva et godt kosthold bør bestå av er mange og sprikende. Dietter og kosthold omtales i samme åndedrag. Dette påvirker også ansatte i barnehage og skole samt foresatte.

Utviklingen de siste tiårene har sakte men sikkert gått i retning av et ugunstig sammensatt kosthold som blant annet bidrar til ustabil blodsukker, overvekt og fedme.

Hammerfest kommune ønsker at barnehager og skoler skal bidra til at barna tilegner seg gode vaner, holdninger og kunnskap gjennom å ha en matprofil som sikrer et sunt og næringsrikt kosthold.

3.3 Hvorfor det er viktig å ha en plan for fysisk aktivitet i skoler og barnehager?

Utviklingen i dagens samfunn er at barn og unge blir mindre fysisk aktive i oppveksten. En undersøkelse av Helsedirektoratet i 2006 viste at 9-åringene i snitt var 43% mer aktiv enn 15-åringene. Det forklares blant annet med at mange av 15-åringene bruker tid på stillesittende aktiviteter, bruk av mobiltelefoner, datamaskiner og nettbrett. 9-åringene var mer aktive enn 6 år tidligere. Aktivitetsnivået synker gradvis fra 6 års alderen.

Hammerfest kommune ønsker å tilrettelegge for at barna i Hammerfest skal utfolde seg fysisk både inne og ute. Fysisk aktivitet utvikler hele mennesket, selvfølelsen og læring på alle områder. Økt fokus på fysisk aktivitet i barnehagene og skolene skal stimulere alle barn til å være aktive på et tidlig tidspunkt i livet. Også de som - av en eller annen grunn - velger bort fysisk aktivitet. Handlingsplanen for fysisk aktivitet anbefaler at barn og ungdom er i aktivitet i minst 60 minutter hver dag. Aktivitetene anbefales å ha moderat til høy intensitet.

3.5 Samarbeid med foreldre

Fagpersoner skal spille på lag med foreldre og foresatte. Temaene kosthold og fysisk aktivitet skal være på dagsordenen i møter helsesøster, barnehage og skole har med foreldrene.

Foreldre har hovedansvaret for egne barn. Barnehage og skole skal ta ansvar og bidra til at maten barna inntar i løpet av barnehage- og skoledagen er av god kvalitet. Det gir foreldrene oversikt over og trygghet for at barnets behov er ivaretatt og grunnlag for å vurdere hva de selv skal tilby barna av kost og aktiviteter.



3.6 Begrepsavklaringer

Sentrale begrep i handlingsplanen er helse, kosthold og fysisk aktivitet.

3.6.1 Helse

Helse ble tidligere definert av **WHO**³ som fravær av sykdom. I dag er helse et vidt begrep. Det sees i sammenheng med evnen til å leve med hverdagens krav og forventninger og om opplevelse av sammenheng, det å mestre og å bli forstått.

3.6.2 Kosthold

"Kostholdet vårt består av valget av og inntaket av mat og drikkevarer vi gjør, sett i sammenheng med hva, hvordan, når, hvor og med hvem vi spiser. Disse atferdsmønstrene er viktige fordi de er bestemmende for hvilke næringsstoffer og andre substanser som kommer inn i kroppen og i neste omgang influerer helse, sykdom, og dødelighet". (Sobal, et al.2006)

3.6.3 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet defineres som "all kroppslig bevegelse produsert av skjelettmuskulatur som resulterer i en vesentlig økning av energiforbruket utover hvilenivå". I dette inngår mange termer knyttet til fysisk utfoldelse, for eksempel idrett, mosjon, friluftsliv, lek, trening, trim, kroppsøving og fysisk fostring, men viktigst av alt:

³ Verdens helseorganisasjon

hverdagslig fysisk aktivitet. Begrepene fysisk aktivitet og trening brukes mye om hverandre, men det er et viktig skille. Trening er en måte å være i fysisk aktivitet på, men den må være planlagt og målrettet. (ref. Wikipedia)

4 Kosthold, grunnleggende forutsetninger for god helse og læring

"Tidlig innsats" handler om en tro på at et bevisst fokus på kosthold skal være en hjelpende faktor i forebygging av helseproblemer. Retningslinjer fra helsemyndigheter, rammeplan for barnehagen og læreplanen for skole har fast oppsatte mål hvordan helsesøstertjeneste, barnehage og skole må jobbe på dette området. Vi vet også at barnas læringsmiljø og utholdenhet kan optimaliseres med riktig kosthold.

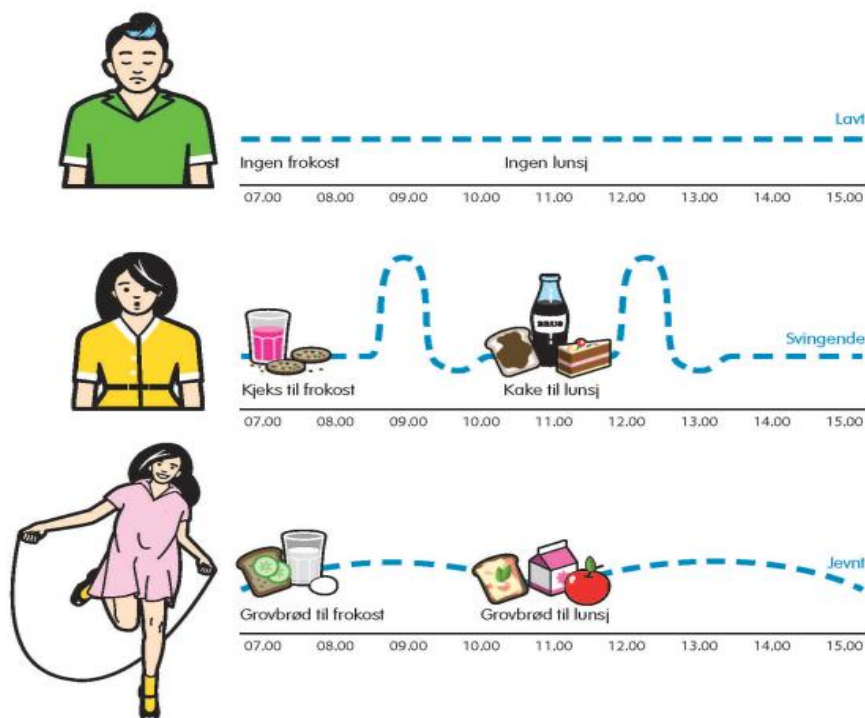
Det viser seg at kostholdet for mange er feil sammensatt, blant annet er andelen raske karbohydrater for høyt og fiberholdig mat er for lavt. Tilbudet av matvarer, inklusiv såkalt ferdigmat, er enormt. Disse merkingene kan være mangelfulle.

Veiledere i denne jungelen kan være å se etter "nøkkelhull" eller "brødskala'n" som angir grovhet for brød. Men også disse merkingene kan misforstås.



Et kosthold med utgangspunkt i kostsirkelen og passe intervaller mellom måltidene, vil sikre et jevnt og stabilt blodsukker og fremme metthetsfølelse. Det vil bidra til at barna holder seg friske, at de få mer overskudd og bedre konsentrasjon for læring. Det vil også gi økt forbrenning og mindre lagring av fettvev.

Blodsukkeret hos et barn varierer etter hvilke matvarer som inntas og når maten spises. Konsentrasjon og energi nivå svinger i takt med blodsukkernivået. For å få til optimal læring vil type mat, og når den inntas være avgjørende for barns læring og utholdenhet.



(Opplysningskontoret for brød og korn)

4.1 Kosthold, nasjonale anbefalinger

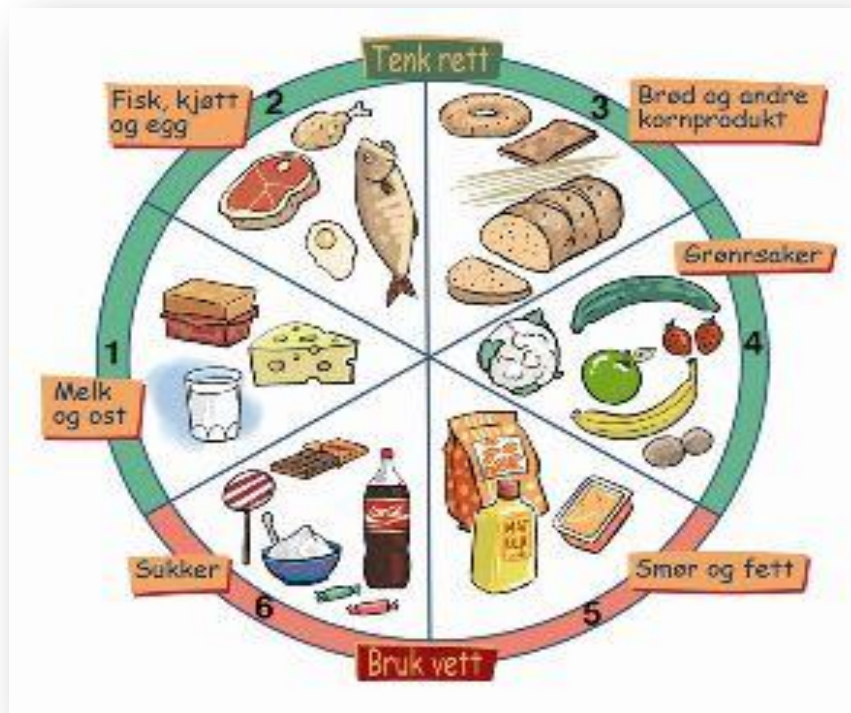
Kosthold er et tema de fleste har en mening om. Vi understreker derfor viktigheten av at ansatte i barnehage, skole og SFO forholder seg gjeldende lover, forskrifter og nasjonale retningslinjer som et minimumskrav.

Helsedirektoratet gir anbefalinger for hva kostholdet bør bestå av for ulike aldersgrupper og til særskilte grupper⁴. De har utarbeidet egne anbefalinger for spedbarnsernæring og retningslinjer for mat i barnehager og skoler. Anbefalingene skal være med å sikre fysiologiske behov i forbindelse med vekst og funksjon og gi god helse.

Hovedanbefalinger

- Mindre sukker
- Mindre salt
- Grove kornprodukter
- Mer fisk
- Mindre rødt kjøtt
- Fukt og grønt

⁴ Norske anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet, IS-1219 2005, Sosial- og helsedirektoratet



4.2 Helsekontroll, oppfølging på helsestasjonen og tverrfaglig samarbeid

Helsestasjonen har fokus på kosthold og ernæring fra før barnet er født. Jordmor følger nasjonale anbefalinger i sin oppfølging av gravide. Helsesøster tar over etter fødsel, og følger barn, unge og foresatte med opplysning og veiledning om ernæring og kosthold gjennom barnets oppvekst. Ernæring er et sentralt tema på alle vanlige helsekontroller⁵.

I tillegg gis det tilbud om veiledning og vektkontroller utenom de planlagte kontrollene, for eksempel ved overvekt, underernæring, småspisthet, spisevegring. Oppfølging hos helsesøster initieres gjennom funn i helsekontrollen, at foreldre selv tar kontakt eller etter dialog mellom barnehage/ skole og hjem.

Helsesøstre og ansatte i barnehage og skole, oppfordres sammen med foreldre til å ha gjensidig kontakt ved generelle problemstillinger og individuelle saker om kost og ernæring.

Jordmor og helsesøster samarbeider med helsestasjonsleger og fastleger ved behov for ekstra oppfølging, evt henvisning til ernæringsfysiolog.

Helsesøster er også tilgjengelig for opplysning om ernæring og kosthold på foreldremøter i barnehage og skole, samt veiledning til personale.

⁵ [Veileder til forskrift om helsestasjons- og skolehelsetjeneste](#)

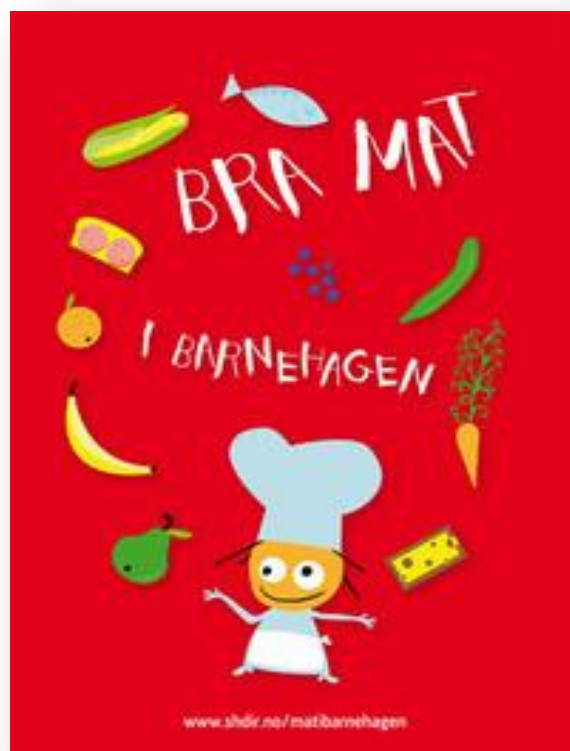
4.3 Kosthold i barnehage

Barn tilbringer 8-9 timer i barnehagen. De fleste spiser frokost, lunsj og 1-2 mellommåltider i løpet av denne tiden. I noen barnehager har barna frokost med seg hjemme i fra. Der dette er tilfelle skal rutineene endres. Kosten som serveres i barnehagen er først og fremst barnehageeiers ansvar selv om det enda er finansiert av foreldrene. Helsedirektoratet har som nevnt ovenfor anbefalinger for måltidenes sammensetning. De er viktige for barnas vekst, utvikling, læring, mestring og trivsel.

I tillegg legger Barnehageloven og Forskrift for miljørettet helsevern i skole og barnehage føringer for barnehagens innhold, rammer for måltidet og dets ernæringsmessige verdi.

Det er altså viktig ikke bare å ta i betraktning hva barna spiser, men hele måltidets organisering. Mye av dette er også beskrevet i ["Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen"](#)⁶.

Temaet kost i barnehagen er ytterligere og mer detaljert behandlet i materialet ["Bra mat i barnehagen"](#), som består av et veiledningshefte. Dette heftet blir selve arbeidsdokumentet som skal gjøres gjeldene og bestemmer hvordan vi organiserer kostholdet i barnehagene i Hammerfest kommune



⁶ Kildenummer , utgitt av sosial og helsedirektoratet i 2007

4.4 Kosthold i grunnskolen og i SFO

Skolene bør tilby elevene

- a) Minimum 20 minutter matpause
- b) Fullt tilsyn i matpausen i 1.–7. klasse, helst også på høyere klassetrinn
- c) Fukt og grønnsaker sammen med skolemåltidet
- d) Lettmelk, ekstra lett lettmelk eller skummet melk
- e) Enkel brødmat med sunt pålegg
- f) Tilgang på kaldt drikkevann
- g) Et trivelig spisemiljø
- h) Måltider med maksimalt 3–4 timers mellomrom
- i) Kantine på ungdomsskole

Den første nødvendige endringen i forhold til retningslinjene er at ordene ”bør tilby” byttes ut med ”skal tilby”. Det er imidlertid flere kjente utfordringer knyttet til praktisering av retningslinjene i Hammerfest:

Skolemåltidet spiller også en viktig rolle når det gjelder å utvikle elevenes sosiale kompetanse og har en betydelig miljøskapende verdi. Skolemåltidet kan således være et element i arbeidet for å forebygge problematferd og mobbing⁷. All erfaring viser at det er en sammenheng mellom skolemåltid og læring. Stadig flere skoler rapporterer om hvordan et bedre organisert skolemåltid bidrar til roligere undervisningsmiljø og mer konsentrerte elever.

4.4.1 Kosthold i ungdomskolen, 8 til 10 klasse

Ungdoms kosthold er et tema som er oppe i media med jevne mellomrom. Særlig skolematvanene diskuteres, både med tanke på hva ungdom spiser og om det å ha tilgang til å kjøpe mat medfører usunne matvaner. Hvis skolen har kantine, kan utvalget påvirke hva elevene kjøper av mat og drikke. Kantinen gir også mulighet for et felles oppholdssted der elever fra forskjellige klasser kan møtes.

Det er kantine ved kommunens ungdomsskoler. Utvalget der tenkes å påvirke hva elevene kjøper av mat og drikke. Breilia skoles kantine konkurrerer med nærbutikk i sentrum. Elevene har slik tilgang på mer usunne skolematalternativer som boller, godteri og brus.

I møter mellom helsesøster og elevråd ved skolene skoleåret 2012-13 kom det blant annet frem at den ene skolen har mest lyst brød, samt sukkerholdige melkeprodukter. Altså ikke helt i tråd med statens anbefalinger. Elevene ved begge

⁷ [Helsedirektoratets retningslinjer for skolemåltidet](#)

skolene ønsker vanndispensere, tilgang til varm mat enkelte dager, og påpeker viktigheten av at maten er fersk og ikke har stått ute for lenge.

Skolen er en svært viktig arena i folkehelsearbeidet fordi alle barn går på skolen, slik at tiltak i skoletiden treffer alle barn uavhengig av sosial status. Å skape rammer på skolen som fremmer helse vil gavne alle barn, men kanskje spesielt de barn som ikke har disse rammene hjemme.

4.5 Handlingsplanens tiltaksoversikt for kosttilbud 0 – 16 år.

- a) Barn i Hammerfest kommunes barnehager skal serveres frokost, lunsj og mellommåltider i barnehagen. Maten som serveres skal være i tråd med gjeldende nasjonale retningslinjer.
- b) Barn i SFO skal serveres mat etter samme retningslinjer som gjelder for barna i barnehagen.
- c) Alle ansatte i barnehage og skole skal få nødvendige informasjon om, og opplæring i, de gjeldende nasjonale retningslinjene for mat og måltider. Fokuset skal være på barnas oppvekst- og læringsmiljø, men også folkehelseperspektivet skal belyses.
- d) Hammerfest kommune stiller krav til matpakkene barn har med seg hjemmefra. Matpakkene skal oppfylle nasjonale kostholdsråd.
- e) Skolene står ansvarlig for innkjøp og servering av drikke til maten som er i tråd med gjeldende nasjonale "Retningslinjer for skolemåltidet" med unntak av at ordet "bør" byttes ut med ordet "skal".
- f) Skolene skal utrede muligheten for å tilby frokost til alle barn.
- g) Skolene skal se på mulighetene for organisering av mellommåltider for alle barn.
- h) Ungdomsskolene skal ha kantinedrift med et mattilbud som er i tråd med nasjonale "Retningslinjer for skolemåltidet".
- i) Ungdomsskolene skal tilby en betalingsløsning som ikke kan benyttes andre steder enn i skolens kantine.
- j) Fremtidige skolebygg planlegges for kantinedrift med gode fasiliteter for servering og bespisning for alle skolens elever.
- k) Det foreslås at Hammerfest kommune skal utrede hva som skal til for å gi alle barn i alderen 0 – 16 år, et fullverdig, gratis mattilbud bestående av frokost, mellommåltider og lunsj.

Utredningen må inneholde:

- bygningsmessige muligheter og kostnader
- kostnader til utstyr
- personalkostnader
- produksjonskostnader
- matkostnader

Der en eller flere forutsetninger er på plass, eller delvis på plass, iverksettes de ulike tilbudene opp for så å trappes opp.

5 Fysisk aktivitet, grunnleggende forutsetninger for god helse og læring

Regelmessig og variert fysisk aktivitet er nødvendig for normal vekst og utvikling av muskelstyrke og motoriske ferdigheter hos barn og unge. Fysisk aktivitet i barne- og ungdomsalderen vil kunne motvirke en rekke sykdomstilstander og plager og dermed har stor betydning for helsen, både i oppveksten og senere i livet. Det er også forebyggende for lese- og skrivevansker. Barnehager og skoler har en viktig rolle i arbeidet med å sørge for at alle barn, fra alle sosiale lag, opplever fysisk aktivitet daglig og i lag med andre barn. Dette er sentralt for å utvikle gode aktivitetsvaner og motivasjon hos barn og unge, slik at de fortsetter med regelmessig fysisk aktivitet i voksen alder.

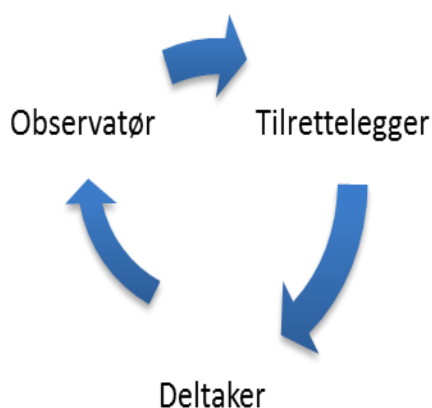
I barnehager og skoler bør det på alle alderstrinn være minst en time per dag med fysisk aktivitet. Anbefalingen er per juni 2013 ikke nedfelt i lover eller retningslinjer, men flere skoler i landet har prøvd ut dette med gode resultater for blant annet konsentrasjon og læring. Der diskuteres også sentralt i Storting og regjering om innføring av daglig fysisk aktivitet. Ledere i barnehage og skole oppfordres derfor til å jobbe aktivt for innføring av dette.

Forholdene må også legges til rette slik at barn, unge og voksne, kan gå eller sykle til barnehage og skole. Videre at de kan være fysisk aktive i nærmiljøet. Aktivitetene bør være så allsidig som mulig, slik at egenskaper som kondisjon, muskelstyrke, spenst, bevegelighet, hurtighet, reaksjons- og koordinasjonsevne får optimale utviklingsmuligheter.



Variert fysisk aktivitet gir muligheter til å utvikle både fin- og grovmotoriske egenskaper. Å lære motoriske ferdigheter krever mye trening. De aktive barna får den nødvendige praksisen gjennom lek. Det er imidlertid viktig at vi ikke glemmer de barna som har motoriske vansker. På samme måte som det er nødvendig å snakke med barn for å stimulere språkutviklingen, er det viktig å leke med og aktivisere disse barna, slik at de får utviklet sine motoriske ferdigheter så godt som mulig. Gode motoriske ferdigheter er et ypperlig grunnlag for motivasjon til å drive fysisk aktivitet senere i livet.

Det er viktig at personale som jobber i barnehager og skoler har kompetanse innen idrett og fysisk aktivitet, slik at de kan sørge for at barna får de utfordringer de trenger. Vi ønsker ansatte som har en aktiv rolle med å observere, tilrettelegge og delta i fysiske aktiviteter.⁸



Figur 1. vurderingssirkelen

Vurderingssirkelen er et nyttig hjelpemiddel i vurdering og evaluering av personalets rolle i aktivitetene som gjennomføres. Den kan også brukes som et redskap for diskusjon for å synliggjøre hvordan personalet skal tenke og utføre sin jobb.

5.1 Helsekontroll, oppfølging på helsestasjon og tverrfaglig samarbeid

Motorisk utvikling er et av temaene i alle planlagte helsekontroller hos helsesøster, helsestasjon - og skolelegen. Variasjonen innen forventet aldersadekvat bevegelsesutvikling er stor. Forsinket utvikling kan sees i

EN måte å bruke vurdering sirkelen på er å ta utgangspunkt i personalet som jobber med barna.

Diskuter hvilken rolle personalet tar i aktivitet med barna. Hvilke roller forventer vi personalet skal ha.

Hva må gjøres for at personalet skal dekke alle disse rollene?

Hvordan gjør vi det hos oss?

Analyser din virksomhet

- Aktivt identifisere perioder på årstiden og eventuelle avgjørende faktorer som gjør at barna er mindre aktive, eks , glatt føre, uvær ol.
- Tenk igjennom hvilke alternative aktiviteter som finnes i din barnehage/nærmiljø når vær vind og andre forhold reduserer barnas tilbud til fysisk aktivitet
- Framhev hvilke fysiske aktiviteter som gjøres i planverk for å synliggjøre for brukere og personalet at dere tar dette alvorlig.

Voksenrollen

Den viktigste faktoren for fysisk aktivitet barnehagen.

De voksne skaper og påvirker kulturer.

Skal aktivt gjøre valg av aktiviteter som inkluderer alle barn.

Bruk vurderings-sirkelen

Ut i fra dette ligger det et grunnsyn at barna hører på hva vi sier, men gjør det vi gjør...

helseundersøkelsen av helsesøster og lege, i tillegg på observasjoner som foreldrene har gjort seg.

Når barnet har begynt i barnehage, og etter hvert i grunnskolen, er det der barnet tilbringer det meste av sin våkne tid i uka. Observasjoner fra aktivitet og lek i barnehage og skole er derfor viktige i en helhetsvurdering av barnets bevegelsesutvikling. Ved uvanlig bevegelsesmønster eller mistanke om forsinket utvikling, tilbys barnet ekstra oppfølging evt. henvisning til fysioterapeut eller barnehabilitering.

Vi ser i arbeidet med handlingsplanen at et tettere samarbeid mellom foreldre, helsesøster og pedagogisk personale vil være et av de enkleste virkemidlene for å forebygge, evt. avdekke, skjev – eller forsinket motorisk utvikling. Fagpersonene anbefales å promotere et tverrfaglig samarbeid, be om samtykke til et samarbeid, i møtet med foreldre på helsestasjonen og kontaktmøter i barnehage og skole. Arbeidsdokumentet viser en oversikt over de forskjellige kontrollene på helsestasjonen og kartlegginger i barnehage, og skole.

5.2 Fysisk aktivitet i barnehagen

Kost og helseplanen baserer seg på de føringer Rammeplan for barnehagen gir. Den framhever også de lokale forutsetninger som påvirker barnas fysiske aktivitetsnivå og et bevisst forhold til dette.

Barnehagene i Hammerfest skal arbeide etter følgende grunnprinsipper

- a) Etterleve rammeplanen kapittel 2.3 «kropp bevegelse og helse»
- b) Sikre gode fysisk rammebetingelser for aktivitet inne og ute
- c) Alle barn er kledd for våre klimatiske forhold
- d) Gå ut minimum hver dag
- e) Bruke vurderingssirkelen

1.8 Fysisk miljø som fremmer alle barns utvikling, (sitert rammeplan for barnehage)

⁹Barnehagen skal ha arealer og utstyr nok til lek og varierte aktiviteter som fremmer bevegelsesglede, gir allsidig bevegelseserfaring, sanseerfaring og mulighet for læring og mestring. Veksling mellom lek, læring, konsentrasjon og utfoldelse er grunnleggende for fysisk og psykisk velvære. Utforming av det fysiske miljøet ute og inne gir viktige rammebetingelser for barns trivsel, opplevelser og læring.

Barnehagens fysiske miljø skal utformes slik at alle barn får gode muligheter for å delta aktivt i lek og andre aktiviteter. I tilretteleggingen av det fysiske miljøet må det

⁹ Rammeplan for barnehagen

tas hensyn til at barn i ulike aldre og med ulikt ferdighetsnivå skal bruke de samme arealene.”

3.2¹⁰ Kropp, bevegelse og helse (sitat, fagområde rammeplan for barnehage)

”I løpet av småbarnsalderen tilegner barna seg grunnleggende motoriske ferdigheter, kroppsbeherskelse, fysiske egenskaper, vaner og innsikt i hvordan de kan ivareta helse og livskvalitet. Barn er kroppslig aktive, og de uttrykker seg mye gjennom kroppen. Gjennom kroppslig aktivitet lærer barn verden og seg selv å kjenne.”



Rammeplan for barnehagen har altså klare mål for hva barnehagen må gjøre for å ha et bevisst forhold til fysisk aktivitet i barnehagen. Den peker på at hverdagen må være gjennomtenkt, og ha en veksling mellom perioder med aktivitet, ro og måltider.

Det er de voksne som skal utvikle og stimulere bevegelseskulturen i barnehagen. Hverdagen er ofte rutinemessig preget og systematisk, og derfor krever det et ekstra fokus der vi ønsker å stimulere til økt fysisk aktivitet. Det er ikke tilfredsstillende å slå seg til ro med at barnas frilek/utelek er nok for alle barn. Det betyr at personalet må involvere seg i barnas aktiviteter for å stimulere og motivere dem til å være aktiv. Turer, leker og aktiviteter som stimulerer til å være i aktivitet i felleskap, blir viktig for å ta med seg de mindre aktive barna.

5.3 Fysisk aktivitet i grunnskolen

Skolen som arena for økt fysisk aktivitet er sentral i et folkehelseperspektiv. Barn og unge oppholder seg lenger på skolen både i undervisningssammenheng og på fritiden. Skolen har derfor fått økt betydning for å fremme god helse gjennom økt fysisk aktivitet.

¹⁰ **3.2 Kropp, bevegelse og helse, rammeplan for barnehager**

Gjennom skolen treffer man alle barn og unge, og man har mulighet til å fremme gode aktivitetsvaner uavhengig av sosioøkonomisk tilhørighet. Skolen kan derfor være en viktig arena for å redusere sosiale helseforskjeller.

Hovedmål:

Alle elever i Hammerfestskolen opplever glede, trivsel, mestring og vennskap i daglig fysisk aktivitet gjennom at:

- Det tilrettelegges for minimum 1 time fysisk aktivitet hver dag.
- Aktivitetene er varierte og skal oppleves som positive
- Aktivitetene veksler mellom moderat og høy intensitet fordi det gir god ytelsesevne

Skolenes utforming og beliggenhet i Hammerfest gir ulike muligheter i tilrettelegging av fysisk aktivitet. I tillegg vil klimaet være med å påvirke den enkeltes motivasjon for uteaktivitet.

Utfordringen er derfor å tilrettelegge for varierte aktiviteter, både selvaktiviserende- og voksenstyrte. Skolene trenger et godt fysisk inne- og utemiljø og i tillegg et nærmiljø som er tilrettelagt for variert fysisk aktivitet for alle barn og unge. Lærere har god kunnskap om alle utviklingsområder hos elevene og om hvordan de lærer. For å sikre et større og bredere fysisk aktivitetstilbud, er det nødvendig med høy kompetanse hos alle ansatte. Dette vil høyne bevisstheten om, og dermed kvaliteten på de aktiviteter vi tilbyr elevene.

- Skolene må flere ganger i året ha fysisk aktivitet som tema på personalmøter. De må aktivt jobbe for utbedre og utvikle aktiviteter som øker barns aktivitetsnivå i skoletiden. Skoletiden ansees å starte når eleven går hjemmefra og avsluttes når eleven er hjemme igjen

5.3.1 Barnetrinnet og i SFO

Mange elever på barnetrinnet oppholder seg på skolen fra 07.00 - 16.30. Dette stiller store krav til at skolen og SFO tilrettelegger for en meningsfylt hverdag for elevene. Elevene har behov for god variasjon mellom skolearbeid, hvile, måltider, lek, vennskap og fysisk aktivitet.

Vår erfaring og forskning viser at fysisk aktivitet har positiv innvirkning på sosiale forhold på barnetrinnet. Aktivitetene gir mulighet for økt kontakt og inkludering og bidrar til å øke trivselen på skolen. Dette gjelder spesielt for de elever som får være med på å organisere og planlegge aktiviteter. Eksempel på dette er [aktivitetsleder](#)

programmet på Fuglenes skole som baserer seg på [trivselslederprogrammet](#). Videre erfarer vi at elevene på barnetrinnet ønsker flere valgmuligheter og økt medbestemmelse - i tråd med stigende alder og funksjonsnivå. De eldste elevene trives også godt med å være instruktører for de yngre barna.

Skolen og SFO har et ansvar for å samarbeide med hjemmet for å stimulere og tilrettelegge for fysisk aktivitet. Elevene kan for eksempel med fordel gå eller sykle til og fra skolen, i stedet for å bli kjørt.

5.3.2 Fysisk aktivitet ungdomstrinnet

I overgangen fra barn til ungdom reduseres den generelle fysiske aktiviteten. Dette gjelder spesielt den tiden som brukes til fysisk aktivitet i friminutt og på skolevei. Et annet faktum er at en del ungdommer faller fra idretten i tenårene, dette gjelder spesielt jenter¹¹. Ungdomstiden representerer en livsfase hvor helse- og risikoatferd prøves ut.

- Et økt fokus på fysisk aktivitet på ungdomsskoletrinnet gir et stort potensial for forebygging av både fysiske og psykiske helseplager blant ungdom.

Idrettsaktivitetene i tenårene er ofte preget av konkurranser og prestasjoner, og synes å være tilpasset de elevene som mestrer det best. Elevene vurderes fra lav til høy måloppnåelse i kroppsøving og svømming. Det er en klar tendens til at de som er aktive blir mer aktive og de inaktive mer inaktive. Skal en nå alle må det tilrettelegges slik at elevene får en opplevelse av egenverdi i aktivitetene – slik som bevegelsesglede, spenning og følelsen av mestring. Målet med fysisk aktivitet er å gi elevene gode opplevelser og lære dem til å like fysisk aktivitet for sin egen del - ikke for konkurransens skyld.

Aktiviteter som legger vekt på mestring og sosiale relasjoner bør derfor prioriteres.

Kriterier som fremmer fysisk aktivitet i skolen

- a) Skolens uteareal innbyr til selvaktivisering
- b) Elevmedvirkning både ved tilrettelegging av aktiviteter og ved utforming av skolens areal,
- c) Skolens ansatte har med god kompetanse innen områdene fysisk aktivitet og kosthold
- d) Skolen samarbeider med hjemmet om tilrettelegging av tiltak og aktiviteter som fokuserer på en sunn livsstil
- e) Skolen bruker handlingsplanens arbeidsdokumenter

¹¹ [Tiltak for økt fysisk aktivitet blant barn og unge](#), Helsedirektoratet

6 Arbeidsdokumenter

Se eget dokument

7 Faglig forankring

Handlingsplanenes mål er forankret i

- *Rammeplan for barnehagen kapittel 3.2, kropp, bevegelse og helse*
- *Kunnskapsløftet*
- *Stortingsmelding "Ingen stod igjen og hang"*
- *Folkehelse plan for Hammerfest kommune*
- *Kommunebarometeret/Folkehelseprofil 2012 for Hammerfest (Fhi)*
- *Helsedirektoratet: Rapport "Fysisk aktivitet blant 6-, 9- og 15 åringene i Norge", resultater av kartlegging i 2011 (IS-2002)*
- *Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv av 1.januar 1996 m/ tilhørende veileder fra 1998*

8 Referanser:

Oversikt over dokumenter som er retningsgivende for planen

- [Rammeplan for barnehagen](#), kapittel 3,2 kropp og helse
- [Barnehageloven](#)
- [Opplæringsloven](#)
- [Retningslinjer for skolemåltidet](#), Helsedirektoratet
- ["Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009"](#), Helse og omsorgsdepartementet
- ["Fysisk aktivitet og helse"](#), Rapport 2/2000, Sosial- og helsedirektoratet
- ["Fysisk aktivitet i skolen"](#), Helsedirektoratet
- ["Fysisk aktivitet og måltider i skolen"](#), departementene
- ["Resept for et sunnere Norge"](#), Stortingsmelding 16 (2002-2003)
- ["Kultur for læring"](#), Stortingsmelding 30 (2003-2004)
- ["Evalueringsplan av Fysisk aktivitet og måltider i skolen"](#), HEMIL-senteret 2006



Ressurser på nettet:

- [Fysisk aktivitet i skolen](#), Udir
- ["Tiltak for økt fysisk aktivitet blant barn og Ungdom"](#), Helsedirektoratet
- [Mer fysisk aktivitet i skolen](#), Kunnskapsdepartementet
- [Mer fysisk aktivitet på skolen](#), Puls (NRK)

- [Kunnskapsløftet og daglig fysisk aktivitet](#), Norges Idrettshøgskole
- [Mer gym gir ikke mer aktivitet](#), artikkel forskning.no
- [Hva er god kroppsøving i skolen](#), Norges Idrettshøgskole
- [Matportalen.no](#), Informasjon om mat og helse fra offentlige myndigheter.
- [Brød og korn.no](#): Informasjon og undervisningsopplegg fra opplysningskontoret for brød og korn
- [Mat og helse](#): Samling av nyttige lenker om kosthold for barneskolen og ungdomsskole.

Visste du at...

...den samme maten og drikken
mamma og pappa stempler som
usunn, settes på bordet når barn og
unge skal belønnes, trøstes eller
oppmuntres. Derfor går det galt
hevder Anneken Bugge i VG. Les
mer på:

<http://www.vg.no/helse/artikkel.php?artid=127091>

9 Arbeidsdokument

Kosthold barnehagen *"Kostholdet vårt består valget av og inntaket av mat og drikkevarer vi gjør, sett i sammenheng med hva, hvordan, når, hvor og med hvem vi spiser. Disse atferdsmønstrene er viktige fordi de er bestemmende for hvilke næringsstoffer og andre substanser som kommer inn i kroppen og neste omgang influerer helse, sykdom og dødelighet" (Sobal, et al., 2006)*

Mål i barnehagen • Gode kostholdsvaner • Fremme helse, trivsel og læring • Etterleve retningslinjene fra Helsedirektoratet gjennom bruk av heftet "Bra mat i barnehagen". • Lik mulighet for sunne måltider i barnehagen • Et trivelig spisemiljø		
Delmål	Metode – Litteratur	Vurdering – kartlegging
<u>Ferdigheter</u> • Sitte ved bordet og spise • Spise med skje • Spise med gaffel • Smøre på maten • Drikke av kopp • Drikke av glass • Dekke bord • Rydde/sortere søppel etter måltidet <u>Kunnskap</u> • Skille festmat og hverdagsmat • Lære å smake på nye retter • Samtale ved bordet • Be om å få sendt mat • Benevne ulike smaker • Hvor kommer maten fra? • Bli kjent med lokale mattradisjoner • Andre kulturers mattradisjoner • Gjøre innkjøp	<u>Metode</u> • Smørefrokost og smørelunsj • Mellommåltid med frukt og grønt • Varmer måltider (lunsj/middag) • Deltakelse i matlaging • Medvirke i bestilling av mat • Kosthold tema på foreldremøter • Opplæring, holdningsarbeid med personalet <u>Litteratur</u> • Sosial og helsedirektoratet "Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen" • Unni Baadstad "Mat for små munnar" • Porsman & Paulun "Mat for barnet ditt" • Fiskeri- og havbruksnæringen "Hav og helse" • Helsedirektoratet "Bra mat i barnehagen"	• Informasjonsutveksling og formidling av forventninger ved første foreldresamtale • Observasjoner i forkant av foreldresamtaler/kontaktmøter • Årlig vurdering av kostholdet gjennomføres i den enkelte avdeling/barnehage i henhold til punktene i "Bra mat i barnehagen" s. 8. • Barna skal involveres i vurderingsarbeidet • Kosthold og kostvaner tema på personalmøter • Kosthold og kostvaner tema på foreldremøter

	• Fiskesprell "Fiskesprell for ansatte i barnehagen" • Brovold, Lien, Kjelstrup "Jonas og Sara på skattejakt" • Norsk Sjømat "Barnas fiskefavoritter" • Norsk Sjømat "Hodet over vannet" • Norsk Sjømat "Fakta om fisk" • Norsk Sjømat – Fiskeplakat	
--	---	--

Kosthold SFO

Mål i SFO		
• Godt organiserte og sunne måltider • Et trivelig og rolig spisemiljø • Utvikle gode kostholdsvaner • God mathygiene • Fange opp spiseforstyrrelser(jfr veileder MHV) • Fremme helse, trivsel og læring		
Delmål	Metode – Litteratur	Vurdering – kartlegging
Ferdigheter • Dekke bord • Vaske hendene før måltidene • Bidra til trivsel rundt bordet ved å sitte i ro, snakke sammen • Respekt for forskjellige matkulturer • Rydde, sortere søppel etter måltidet Kunnskap • Skille festmat og hverdagsmat • Lære å smake på nye retter • Samtale ved bordet • Be om å få sendt mat • Hvor kommer maten fra? • Lokale mattradisjoner • Andr kulturers mattradisjoner • Gjøre innkjøp	Metode • Smørefrokost og smørelunsj • Varme måltider 1 til 2 ganger i uka • Deltakelse i matlaging • Medvirke i bestilling av mat • Opplæring ift ernæring, samt holdningsarbeid i personalgruppa Litteratur • Sosial og helsedirektoratet "Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen" • Læreplan i Mat og helse, UDIR • Veiledning til læreplan i mat og helse, UDIR • Unni Baadstad "Mat for små munnar" • Helsedirektoratet "Bra mat i barnehagen" • Fiskesprell "Fiskesprell for ansatte i barnehagen" • Brovold, Lien, Kjelstrup "Jonas og Sara på skattejakt" • Norsk Sjømat "Barnas fiskefavoritter" • Norsk Sjømat "Hodet over vannet" • Norsk Sjømat "Fakta om fisk" • Norsk Sjømat – Fiskeplakat	• Informasjonsutveksling og formidling av forventninger ved første foreldresamtale • Observasjoner i forkant av foreldresamtaler/kontaktmøter • Kosthold og kostvaner tema på personalmøter • Kosthold og kostvaner tema på foreldremøter • Årlig vurdering, egenvurderingsskjema • Elevmedvirkning i vurderingen

Kosthold småtrinnet

Mål for småtrinnet • Utvikle gode kostholdsvaner • Fremme helse, trivsel og læring • Fange opp spiseforstyrrelser(jfr veileder MHV) • Lik mulighet for sunne måltider på skolen • Et trivelig og rolig spisemiljø		
Delmål	Metode – Litteratur	Vurdering - kartlegging
Ferdigheter • Rydde før måltidet • Sitte i ro under måltidet, sitte sammen med andre, snakke sammen • Respekt for forskjellige matkulturer • Rydde, sortere søppel etter måltidet Kunnskap • Skille hverdagsmat, festmat, turmat • Lære å smake på nye retter • Sitte sammen med andre • Trivelig spisemiljø • Hvor kommer maten fra? • Lokale mattradisjoner • Andre kulturers mattradisjoner • Gjøre innkjøp • Håndtering av søppel.	Metode • Matpakke, evt tilbud om mat til de som ikke har med seg mat • Minimum 3-4 t mellom måltider • Skolemelkordning med lette melkeprodukter • Minimum 20 minutt matpause • Tilsyn under hele måltidet • Tilgang på kaldt drikkevann • Samtale ved bordet, høytlesning av voksen, lytte til lydbok. • Skolefruktordning-Mellommåltid med frukt og grønt • Fokus på kosthold og matpakke i undervisning .Evt deltakelse i matlaging i undervisning og hjemme • Årlig matpakkeuke om høsten • Medvirke til innkjøp av mat og matlaging hjemme • Samarbeid skole-hjem • Kost som tema på foreldremøter og –samtaler • Mat og helse undervisning 6. trinn • Samarbeid helsesøster Litteratur • Sosial- og helsedirektoratet "Retningslinjer for skolemåltidet" • <i>Norsk Sjømat "Barnas fiskefavoritter"</i> • <i>Norsk Sjømat "Hodet over vannet"</i>	• Kartleggingsskjema på kostvaner og matvare allergi til foresatte ved skolestart. • Informasjonsutveksling og formidling av forventninger ved første foreldresamtale • Observasjoner av matvaner, innhold i matpakker, tendenser, i forkant av foreldresamtaler/kontaktmøter/foreldremøter • Kosthold og kostvaner tema på personalmøter • Kosthold og kostvaner tema på foreldremøter • Samarbeid med FAU • Årlig vurdering, egenvurderingsskjema • Elevmedvirkning i vurderingen

	• <i>Norsk Sjømat "Fakta om fisk"</i> • <i>Norsk Sjømat – Fiskeplakat</i> • <i>Noe for mellomtrinnet?</i> <u>Regelverk</u> • Lov om grunnskolen og den videregående opplæringen (Opplæringsloven) av 17. juli 1998, kapittel 9a • Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler m.v., av 1. desember 1995. Kapittel III, § 11. Måltid Merknader til § 11. Måltid <u>Lenker</u> Fotnoter? • Opplysningskontoret for brød og korn. Brosjyren Fakta http://www.brodogkorn.no/sitefiles/5/dokumenter/arkiv/maaltidet-fakta.pdf • Opplysningskontoret for Meieriprodukter http://www.melk.no/ • Opplysningskontoret for frukt og grønt http://www.frukt.no/	
--	---	--

Kosthold ungdomstrinnet

Mål for ungdomstrinnet		
• Gode kostholdsvaner • Lik mulighet for sunne måltider på skolen • God kantinedrift med variert og sunt tilbud • Fange opp spiseforstyrrelser(jfr veileder MHV) • Regelmessige måltider • Et trivelig spisemiljø • Fremme helse, trivsel og læring		
Delmål	Metode – Litteratur	Vurdering - kartlegging
Ferdigheter • Rydde før måltidet • Spise sammen med andre • Respekt for forskjellige matkulturer • Rydde, kaste søppel etter måltidet Kunnskap (Hva sier fagplanene???) • Sunt kosthold og gode matvaner • Skille hverdagsmat, festmat og turmat • Smake på nye retter • Trivelig spisemiljø	Metode • Matpakke, evt tilbud om mat til de som ikke har med seg mat • Kantinemeny etter statlige anbefalinger: • Varierte og grove brødvarer • Lettmargarin eller myk margarin • Variert pålegg • Fukt – hele, i stykker eller som pålegg og tilbehør • Grønnsaker – skåret opp og lagt i vann, som pålegg, salat eller varmrett • Skummet melk, ekstra lett lettmelk og lettmelk • Juice og kaldt drikkevann • Tilbud og priser som kan konkurrere med nærbutikk og kiosk • Skolene skal ikke tilby • Brus og saft • Potetgull, snacks og godteri • Kaker, vafler og boller til daglig • Tilrettelegging for individuelle behov i spisesituasjonen • Tilgang på kaldt drikkevann flere steder på skolen, evt drikkeautomater • Minimum 3-4 t mellom måltider • Minimum 20 minutt matpause • Voksne til stede under hele måltidet • Mulighet for å spise frokost på skolen • Evt prosjekt i samarbeid med skoleledelse og	• Kartleggingsskjema på kostvaner og matvareallergi til foresatte ved skolestart. • Informasjonsutveksling og formidling av forventninger ved første foreldresamtale • Observasjoner av matvaner, innhold i matpakker, tendenser, i forkant av foreldresamtaler/kontaktmøter/Foreldremøter • Samarbeid med elevråd • Samarbeid med FAU • Spørreundersøkelse/trivselsundersøkelse elever • Samarbeid med folkehelsekoordinator i kommunen • Årlig vurdering, egenvurderingsskjema

• Lokale og flerkulturelle mattradisjoner • Gjøre innkjøp • Håndtering av søppel.	- helsesøster • Skolefruktordning • Mellommåltid med frukt og grønt, evt. lett måltid med knekkebrød, brødskeive • Matbod(er) for frokost og mellommåltid • Medvirke til innkjøp av mat og matlaging hjemme • Mat og helse undervisning 9.trinn • Medvirke til innkjøp av mat til Mat og helseundervisning • Fokus på kosthold og matpakke i generell undervisning • Årlig skolemat-/matpakke uke om høsten • Samarbeid elevråd • Samarbeid skole-hjem • Samarbeid helsesøster • Kost som tema på foreldremøter og –samtaler • Opplæring i ernæring, holdningsarbeid i personalgruppa <u>Litteratur</u> • Sosial- og helsedirektoratet "Retningslinjer for skolemåltidet" • Kommunens folkehelseplan <u>Regelverk</u> • Lov om grunnskolen og den videregående opplæringen (Opplæringsloven) av 17. juli 1998, kapittel 9a • Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler m.v. av 1.desember 1995. Kapittel III, § 11. Måltid <u>Lenker</u> • Opplysningskontoret for brød og korn. Brosjyren Fakta http://www.brodogkorn.no/sitefiles/5/dokumenter/arkiv/maaltidet-fakta.pdf • Opplysningskontoret for Meieriprodukter http://www.melk.no/ • Opplysningskontoret for frukt og grønt http://www.frukt.no/	
---	--	--

Fysisk aktivitet på SFO og småtrinn

Hovedmål: <u>Alle elever</u> i Hammerfestskolen opplever glede, trivsel, mestring og vennskap gjennom fysisk aktivitet • Elevene opplever glede og mestring i fysisk aktivitet • Fysisk aktivitet innarbeides i skolens verdier og planer og forankres hos alle ansatt • Elevene i Hammerfestskolen har god fysisk form • Gode voksne rollemodeller som tilrettelegger og stimulerer til fysisk aktivitet		
Delmål	Metode – Litteratur	Vurdering - kartlegging
<u>Ferdigheter</u> • Elevene kan benytte seg av aktivitetsmuligheter i skolegård og skolens nærområde • Elevene går eller sykler til og fra skolen, ferdes trygt. • Elevene deltar daglig i fysisk aktivitet med moderat eller høy intensitet <u>Kunnskap</u> • Viktighet av daglig fysisk aktivitet • Trafikkregler på skoleveien • Muligheter for lek og bruk av utstyr, materiell • Elevene lærer om kroppens funksjoner og godt kosthold • Hvordan være gode rollemodeller som stimulerer barna til å være fysisk aktive	<u>Metode:</u> • Det tilrettelegges for minimum 1 time fysisk aktivitet hver dag. • Aktivitetene veksler mellom moderat og høy intensitet fordi d ... • Skolen tar opp behovet for økt fysisk aktivitet og foresattes medvirkning – på foreldremøter • Friminutt og pauser fylles med varierte aktiviteter ledet av elever eller voksne • Legge fysisk aktivitet inn i andre fag/timer • Strekk og tøy, hopp og sprett i timene, pausegym. For å bryte lange arbeidsøkter • Fysisk aktivitet innarbeides i skolens verdier og planer og forankres hos alle ansatt • Elevene benytter variert materiell når de er fysisk aktive • Samarbeid helsesøster og	• Årlig vurdering med egenvurderingsskjema • Elevundersøkelse 3. og 7. trinn • Årlig Foreldreundersøkelse • Årlig tema i elevråd • Årlig tema i FAU • Samarbeid med kommunens avdeling for plan og utvikling og Hammerfest eiendom KF

	folkehelsekoordinator • Samarbeid med fysioterapeut Utprøving observasjon/samarbeid fysioterapeut skole 1.klasse fra skoleåret 2013-14 • Samarbeid med kultur og idrett • Samarbeid med Trygg trafikk Litteratur • Kunnskapsløftet • "Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009", Helse og omsorgsdepartementet • "Fysisk aktivitet og helse", Rapport 2/2000, Sosial- og helsedirektoratet • "Fysisk aktivitet i skolen", Helsedirektoratet • "Fysisk aktivitet og måltider i skolen", departementene • "Resept for et sunnere Norge", Stortingsmelding 16 (2002-2003) • "Kultur for læring", Stortingsmelding 30 (2003-2004) • "Evalueringsplan av Fysisk aktivitet og måltider i skolen", HEMIL-senteret 2006 • Læreplan for kroppsøving, kunnskapsløftet	
--	--	--

Fysisk aktivitet ungdomstrinnet

Hovedmål: Alle elever i Hammerfestskolen opplever glede, trivsel, mestring og vennskap gjennom fysisk aktivitet

- Elevene opplever glede og mestring i fysisk aktivitet
- Elevene i Hammerfestskolen har god fysisk form
- Fysisk aktivitet innarbeides i skolens verdier og planer og forankres hos alle ansatt
- Gode voksne rollemodeller som tilrettelegger og stimulerer til fysisk aktivitet

Delmål	Metode – Litteratur	Vurdering - kartlegging
Ferdigheter • Elevene kan benytte seg av aktivitetsmuligheter i skolegård og skolens nærområde • Elevene går eller sykler til og fra skolen • Elevene deltar i daglig fysisk aktivitet med moderat eller høy intensitet Kunnskap • Viktighet av daglig fysisk aktivitet med moderat eller høy intensitet • Ansatte har god kompetanse i å tilrettelegge for daglig fysisk aktivitet for alle elever • Muligheter for aktivitet og bruk av utstyr, materiell • Elevene kan bruke lek, aktivitet og ulike treningsformer for å ha god fysisk helse • Elevene lærer om kroppens	Metode: • Fysisk aktivitet innarbeides i skolens planer og forankres hos alle ansatte • Skolen har/ oppretter en ressursgruppe hvor elever, foresatte og ansatte er representert. • Tilby organisert fysisk aktivitet umiddelbart før eller etter skoletid ved å ha bemannet gymsal eller tilby aktivitet i skolegården • Samarbeid med frivillige organisasjoner som Turlaget, idrettslag og foreninger, Friskis & Sveltis • Elevene tilbys aktiviteter som gir utfordringer tilpasset interesser og forutsetninger, slik at de opplever trivsel, mestring og bevegelsesglede.	• Årlig vurdering med egenvurderingsskjema • Foreldreundersøkelse på 9. trinn • Elevundersøkelse 10. trinn • Samarbeid mellom skole og hjem • Årlig tema i, samarbeid med i elevråd • Årlig tema i, samarbeid med FAU • Samarbeid med kommunens avdeling for plan og utvikling og Hammerfest eiendom KF

funksjoner og sammenheng mellom fysisk aktivitet og - Hvordan være gode rollemodeller som stimulerer barna til å være fysisk aktive <u>Litteratur</u> - Rammeplanen, kapittel 3,2 kropp og helse "Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009", Helse og omsorgsdepartementet "Fysisk aktivitet og helse", Rapport 2/2000, Sosial- og helsedirektoratet "Fysisk aktivitet i skolen", Helsedirektoratet "Fysisk aktivitet og måltider i skolen", departementene "Resept for et sunnere Norge", Stortingsmelding 16 (2002-2003) "Kultur for læring", Stortingsmelding 30 (2003-2004) "Evalueringsplan av Fysisk aktivitet og måltider i skolen", HEMIL-senteret 2006 Læreplan for kroppsøving, kunnskapsløftet	- Skolen har rutiner som sikrer at alle elever gjennomfører fysisk aktivitet i skoletiden - Skolen tar opp behovet for økt fysisk aktivitet og foresattes medvirkning – på klasseforeldremøter - Skolen har et uteområde som stimulerer til selvaktivisering. - Skolen stimulerer vaner og holdninger som fremmer en sunn livsstil - Skolen benytter nærmiljøet aktivt - Ansatte har god kompetanse i å tilrettelegge for daglig fysisk aktivitet for alle elever - Ansatte er gode rollemodeller som stimulerer ungdommene til å være fysisk aktive - Friminuttene fylles med varierte aktiviteter ledet av elever eller voksne - Skolen har et inne- og utemiljø som oppmuntrer elevene til å være fysisk aktive (Plan for lekeplasser, uteområder og ballplasser) - Elevene har medbestemmelse og ansvar i planlegging og gjennomføring av aktiviteter - Skolen har opprettet en ressursgruppe hvor elever, foresatte og ansatte er representert. De anbefales at det lovpålagte "Skolemiljøutvalget" blir slik ressursgruppe	
--	--	--

	• Skolen har rutiner som sikrer at alle elever gjennomfører fysisk aktivitet i skoletiden • Legge fysisk aktivitet inn i alle fag • Strekk og tøy, hopp og sprett i timene, pausegym. For å bryte lange arbeidsøkter • Samarbeid helsesøster og folkehelsekoordinator • Samarbeid med kultur og idrett • Samarbeid med Trygg trafikk	
--	---	--

Læreplanene er uttrykt gjennom kompetansemål. Kompetansemålene angir hva elevene skal kunne etter endt opplæring på ulike trinn, og henger derfor tett sammen med vurdering for læring og vurdering av læringsutbytte.

Samarbeid med hjemmet om kosthold og fysisk aktivitet

Mål i skole/SFO • Gode kostholdsvaner hjemme og på skolen • Lik mulighet for sunne måltider på skolen • Fremme helse, trivsel og læring Alle voksne rundt elevene har nødvendig kunnskap om: • Sunt kosthold • Rammer rundt måltidet • Hygiene i forbindelse med måltid • Viktigheten av sunt kosthold og fysisk aktivitet • Gode forbilder/rollemodeller		
Delmål	Metode - Litteratur	Vurdering - kartlegging
<u>Ferdigheter</u> • Tilrettelegge for måltider i skole og SFO i henhold til statlige anbefalinger • Håndvask før måltid • Kommunikasjon mellom barnehage/skole og hjem • Forholde seg til det som er bestemt/ avtalt <u>Kunnskap</u> • Hensikt med handlingsplanens mål • Hvordan være en god rollemodell Forts kunnskap Kosthold • Næringsstoffer, innhold, i	<u>Metode:</u> • Følge Sosial –og helsedirektoratets ”Retningslinjer for skolemåltidet” • Følge de retningslinjer som ligger i heftet ”Bra mat i barnehagen • Gode voksne rollemodeller • Personalmøter • Foreldremøter • Alle ansatte og foreldre skal gjøres kjent med innholdet i heftet ”Bra mat i barnehagen” og retningslinjer for skolemåltidet • Foreldresamtaler • FAU møter • Samarbeid med helsesøster • Matpakkeuke på høsten • Prosjekter; kampanjer for bevisstgjøring • Bruk av media <u>Litteratur</u> • Se arbeidsdokumenter for kosthold og fysisk aktivitet	• Tilsyn etter forskrift om Miljøretta helsevern i barnehager og skoler av 1. desember 1995 • Vernerunde • Ik mat, samarbeid med mattilsynet • Samarbeid med folkehelsekoordinator • Foreldreundersøkelse • Årlig tema i, samarbeid med FAU • Årlig vurdering med egenvurderingsskjema

- mat som serveres • Måltids mønster og blodsukkerkurve • Viktigheten med matsikkerhet og rutiner • Valg av drikke • Voksnes rolle under måltidet • Tilrettelegging ved allergier Fysisk aktivitet • Bekledning og utstyr for inneaktivitet • Bekledning og utstyr og uteaktivitet, etter årstid og klima • Viktighet av daglig fysisk aktivitet med moderat eller høy intensitet Taushetsplikt • Hensikt med og innhenting av informert samtykke • Hvordan holde seg innenfor taushetsplikten Holdninger/kommunikasjon • Bevissthet på egne holdninger-, lojalitet til kommunale bestemmelser og interne retningslinjer God kommunikasjons i med barn, unge og voksne	• Kommunens folkehelseplan <u>Regelverk</u> • Lov om grunnskolen og den videregående opplæringen (Opplæringsloven) av 17. juli 1998, kapittel 9a • Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler m.v., av 1. desember 1995. Kapittel III, § 11. Måltid • Merknader til § 11. Måltid • Regelverk taushetsplikt **	
---	---	--

Oversikt for tverrfaglig samarbeid 0-5 år

Kosthold og fysisk aktivitet

Mål - Barn utvikler god kroppsbeherskelse i forhold til alder - Avdekke skjev- eller forsinket utvikling tidlig - God ernæringsstatus gjennom et variert og sunt kosthold			
Helsestasjon	Observasjon/Kartlegging	Henvvisning	Vurdering – evaluering
Kontroller Helsesøster - Hjemmebesøk 6 uker 3 måneder 5 måneder 8 måneder 11-12 måneder 15 måneder 17-18 måneder 2,2 år 4,2 år Helsestasjonslege 6 uker 6 måneder 12 måneder Målrettet undersøkelse ved behov Premature årlig frem til 6 år	Metode : - Observasjon av spiseferdigheter, måltids-situasjon i forhold til alder og utvikling - Observasjon av motorisk utvikling, grad av fysisk aktivitet og mestring i forhold til alder og utvikling - Ta opp status ift ernæring og fysisk aktivitet - før kontaktmøter - ved eventuell tanke eller bekymring om at det kan være noe med barnet - når barnet fyller år - Kontaktmøter høst og vår - Foreldremøter/samarbeidsmøter - Dialog med foresatte og tverrfaglige samarbeidspartene, innhente informert samtykke tidlig	Fastlege/ Barnelege - ved vekststagnasjon, overvekt - allergi, matvareintoleranse - Forsinket motorisk utvikling - Scoliose (skjev rygg) - Plattfothet Fysioterapeut - hypo-/hypermobilitet - forsinket motorisk utvikling Ernæringsfysiolog - matvareallergi/-intoleranse - overvekt/fedme Barnehabilitering - forsinket motorisk utvikling samtidig med forsinkelse på andre utviklingsområder Barnevernstjenesten - Ved bekymring ang omsorg	- Internkontroll / rutiner - Felles samtykkeskjema - Bevissthet på taushetsplikt
Fysioterapeut 4 måneder - Målrettet undersøkelse ved behov	Kunnskap/Litteratur Noe ift 1-åringen, 2 åringen 3 - åringen osv?		

