

## 11. Fysisk aktivitet og sunn mat

### Fra Rammeplanen

Vaner og handlingsmønstre tar form allerede fra tidlig alder. Gode vaner som tilegnes i barnehagealder, kan vare livet ut. Barnehagen skal legge til rette for at alle barn kan oppleve bevegelsesglede, matglede og matkultur, mentalt og sosialt velvære og fysisk og psykisk helse. Barna skal inkluderes i aktiviteter der de kan få være i bevegelse, lek og sosial samhandling og oppleve motivasjon og mestring ut fra egne forutsetninger. Barnehagen skal bidra til at barna blir kjent med kroppen sin og utvikler bevissthet om egne og andres grenser.

Gjennom arbeid med kropp, bevegelse, mat og helse skal barnehagen bidra til at barna

- opplever trivsel, glede og mestring ved allsidige bevegelseserfaringer, inne og ute, året rundt
- blir kjent med egne behov, får kjennskap til menneskekroppen og utvikler gode vaner for hygiene og et variert kosthold
- videreutvikler motoriske ferdigheter, kroppsbeherskelse, koordinasjon og fysiske egenskaper
- opplever å vurdere og mestre risikofyllt lek gjennom kroppslige utfordringer blir trygge på egen kropp, får en positiv oppfatning av seg selv og blir kjent med egne følelser
- setter grenser for egen kropp og respekterer andres grenser
- får innsikt i matens opprinnelse, produksjon av matvarer og veien fra mat til måltid.

### Personalet skal

- være aktive og tilstedeværende, støtte og utfordre barna til variert kroppslig lek og anerkjenne barnets mestring
- bidra til at barna kan tilegne seg gode vaner, holdninger og kunnskaper om kost, hygiene, aktivitet og hvile
- gi barna tilgang til varierte og utfordrende bevegelsesmiljøer, sanseopplevelser og kroppslig lek ute og inne, i og utenfor barnehageområdet
- bidra til at barna utvikler et bevisst forhold til retten til å bestemme over egen kropp og respekt for andres grenser
- legge til rette for at måltider og matlaging bidrar til måltidsglede, deltakelse, samtaler og fellesskapsfølelse hos barna
- kjenne og praktisere nasjonale føringer for helsefremmende og forebyggende tiltak som gjelder barn.

### Robuste barn vokser på trær

Å være i aktivitet ute hele året – i all slags vær – er avgjørende for at barna skal fortsette å glede seg over naturen og det været vi faktisk har. Godt vær er for barn alt vær de kan bruke til noe, og glede seg over. Barn gleder seg naturlig over vær som voksne gjerne gremmes over. Forestillinger om «dårlig vær» er kulturbetinget og kan påvirke negativt både utvikling av stedstilhørighet og livskvalitet. Norge er det landet i verden som har størst andel av arealet sitt nord for polarsirkelen. Da er det et poeng at vi ikke fratrar femåringen gleden over sludd, snø og is.

Kilde: Friluftsrådernes Landsforbund

Kragerøbarnehagenes pedagogiske plan 2021 – 2026  
11. Fysisk aktivitet og sunn mat

- I Kragerøbarnehagene kan alle barnehagebarn utfolde seg fysisk både inne og ute. Gjennom økt fokus på fysisk aktivitet i barnehagene skal alle barn stimuleres til å være aktive, også de som av en eller annen grunn velger bort fysisk aktivitet.
- Kragerøbarnehagene har deltatt i Fiskesprell i over 10 år, noe som har bidratt til at barnehagebarna får i seg sunn mat, og spesielt fisk, når de er i barnehagen.
- Kragerøbarnehagene skal i løpet av barnehageåret 2021 / 2022 gå aktivt inn i prosjektet Liv og røre

For de aller fleste barn er det naturlig å gå, løpe, hoppe og sprette uansett om de er inne eller ute; fordi det er en del av en lek eller bare fordi det er gøy. Det å være fysisk aktivitet setter i gang prosesser som fører til utvikling av alt fra motorikk og språk til økt selvfølelse og god læring om seg selv og omgivelsene.

Hver enkelt barnehage skal ha handlingsplaner for hvordan de skal sikre:

- Tilrettelegging inne og ute i barnehagen
- Både innemiljø og utemiljø skal innby til deltagelse og selvstendighet, inspirere til fysisk aktivitet, hvile og gode sanseopplevelser. Miljøene bør være tilrettelagt for alle barn – uansett behov.
- Barn og voksne i lek og aktivitet i friluft minimum 2 timer hver dag. Minst tre ganger i uken skal barna være så aktive at de blir andpustne og varme
- Organisering av utetida som sikrer språkstimulering, «sosial trening» og fysisk aktivitet
- Trening av motorikk og fysisk aktivitet gjennom medvirkning og deltakelse i naturlige situasjoner

I alle kulturer, også den norske, har mat og måltider en sentral rolle. Dette gjelder under ulike feiringer og høytider, men også i det daglige. Maten vi spiser og hvordan vi gjennomfører måltidene, er sterkt knyttet til vår egen identitet og kultur. Vår matkultur er det vi er vant til hjemmefra, hva som er vanlig i vår religion og i våre tradisjoner.

#### Om Liv og røre

Liv og røre skal bidra til bedre levekår blant barnehagebarn gjennom økt fysisk aktivitet, sunne og inkluderende måltider og mentalt og sosialt velvære. Den helhetlige og helsefremmende modellen skal bidra til bevegelsesglede, matglede og inkluderende aktiviteter for store og små.

Kragerøbarnehagens pedagogiske plan 2021 – 2026  
11. Fysisk aktivitet og sunn mat

Om Fiskesprell

Fiskesprell er et nasjonalt kostholdsprogram som har som mål å øke sjømatkonsumet blant barn og unge.

Mer sjømat til barn og unge

Målet med alle aktivitetene i Fiskesprell er å legge til rette for at barn og unge skal spise mer sjømat. Dette gjør vi ved å motivere og inspirere voksne som har ansvar for barn og unges kosthold, og barna og de unge selv - til å tilberede sjømat som vi vet at barn og unge liker. Barn og unge spiser generelt mindre sjømat enn anbefalt av helsemyndighetene, og går derfor glipp av viktige helseeffekter. Sett fra et helsemessig synspunkt vil det være gunstig hvis forbruket av fisk og annen sjømat øker, spesielt blant barn og unge.

Utjevning av sosiale ulikheter i kosthold

Fiskesprell er et ledd i det forebyggende folkehelsearbeidet, og skal bidra til å utjevne sosiale ulikheter i kosthold. Folkehelsen i Norge er god, men det er store ulikheter i hvor lenge hver enkelt kan forvente å leve med god helse. Derfor er det viktig å legge til rette for like muligheter for alle barn og unge.