



**GO FLOW**  
**Chili`s sundhedspolitik.**  
**Revideret februar 2024**

**Sunde børn i en sund krop:**

Chili`s sundhedspolitik samler bevægelsespolitikken og kostpolitikken samme sted. Chili er et børnehus hvor vi har blik for barnets alsidige udvikling – her forstår vi børns udvikling som en helhed, hvor følelser, intellekt, sociale og kropslige færdigheder samt barnets psykiske og fysiske sundhedstilstand spiller sammen i et samspil, og hvor det er de voksnes rolle at møde det enkelte barn med en anerkendende tilgang og etablere rammerne for barnets udviklingsmiljø.

**Sund krop**

I Chili skal vi kunne se og opleve aktive og sunde børn, som udforsker deres muligheder. Børnene skal opleve at udelivet er en naturlig del af deres hverdag samt at de bliver mødt med udfordringer på det grovmotoriske, det finmotoriske såvel som det sansemæssige udviklingsområde.

Vi ønsker, at børnene med alle sanser tilegner sig den fysiske, kulturelle og sociale omverden. At de oplever glæden ved at være i bevægelse og at de får accept af og forståelse for deres egen krop gennem fysisk aktivitet. Vi ønsker at styrke barnets selvtillid og selvværd, gennem en anerkende tilgang og ved at imødekomme barnets zone for nærmeste udvikling.

Medarbejdere og forældre i Chili har formuleret følgende principper for det pædagogiske arbejde med børnene.

- Naturen/uderummet skal bruges så meget som muligt
- Lokalmiljøet skal bruges så meget som muligt.
- Rammerne i Chili, ude som inde, skal indbyde til naturlig bevægelse og leg. De skal inspirere, motivere, være fleksible og udfordre det enkelte barn
- Det fysiske miljø skal tilgodese det enkelte barn udvikling og motorik, og give mulighed for at stimulere sanser og inspirere til leg og fordybelse.
- Barnets lyst og motivation for bevægelse skal stimuleres og opmuntres ved, at de

- voksne skaber rammerne for den naturlige frie leg
- Barnets personlighed styrkes gennem glæden ved at mestre

Barnet skal opleve de voksne omkring sig som sunde og aktive rollemodeller

**Sund Kost**

I Chili har vi frokostordning, og tilbyder børnene næringsrigtig kost, som tager udgangspunkt i fødevarestyrelsens kostråd.

[https://www.foedevarestyrelsen.dk/Foedevarer/sund\\_mad/Sider/forside.aspx](https://www.foedevarestyrelsen.dk/Foedevarer/sund_mad/Sider/forside.aspx)

I Chili har forældre og medarbejdere forholdt sig til kostens betydning for barnets aktivitetsniveau og mener det er naturligt, at man også kigger på madpolitikken ud fra en kvalitets- og sundhedsmæssig vinkel. Vi har derfor formuleret følgende kostpolitik:

Børn kan ikke nøjes med tre hovedmåltider dagligt hvis de skal have dækket deres energibehov. De har brug for nogle gode mellemmåltider som mætter i lang tid. Udover frokostmåltidet, som frokostordningen reelt dækker, har vi i Chili valgt at tilbyde børnene 1/2 stykke frugt/grøntsag samt en rugbrødsklapper, grovbolle eller grød formiddag og eftermiddag.

Børnehaven skal have en bæredygtig og økologisk indgangsvinkel til deres indkøb af fødevarer. Vi har bronze-mærket i Chili, som betyder, at vi indkøber mellem 30 og 60% af vores råvarer økologisk.

Frokost serveres i Chili under hyggelige former. Her skal være tid til at nyde maden, tale om det vi spiser og tale med hinanden.

Ved fejring af fødselsdage, mærkedage, fester osv. i børnehaven, skal forplejningen være sund. I dialog med forældrene findes frem til hvilken forplejning forældrene medbringer til at fejre fødselsdagen. Det kan f.eks. være grovboller, frugtfad, eller en figenstang.

Medarbejderen i Chili er rollemodel for barnet på det sundhedsmæssige område

Samværret om måltiderne skal prioriteres og medvirke til at gode kostvaner grundlæggende implementeres hos børnene.