

## Tinsoldatens sundhedspolitik

Tinsoldatens sundhedspolitik beskriver, hvordan personale og forældre i fællesskab kan skabe et sundt miljø for alle børn i Tinsoldaten. Vi ønsker, i fællesskab med jer forældre, at tilbyde børnene et sundt miljø for at medvirke til:

- At børnene udvikler sig optimalt motorisk, mentalt og socialt
- At skabe glade og aktive børn, der trives
- At modvirke fejlnæring og overvægt

## Indholdsfortegnelse

Sygdom .....	2
Mit barn er syg –måske? .....	2
Hjælp os med at reducere sygedage .....	2
Ændringer i barnets hverdag.....	2
Sygemelding .....	2
Mad og måltider .....	3
Morgenmad .....	3
Formiddagsmad .....	3
Frokost .....	3
Eftermiddagsfrugt .....	3
3 Særlige dage .....	<b>Fejl! Bogmærke er ikke defineret.</b>
Fødselsdage .....	3
Traditioner (Jul, fastelavn mv.) .....	3
'Smør-selv-dage' .....	4
Meget varme dage .....	4
Barnets afslutning på stuen samt fælles afslutning for kommende skolebørn .....	4
Mad og måltider i aften/nat-ordningen .....	4
Aftensmåltidet .....	4

Aftenhygge: .....	4
Bevægelse, motion og udeliv .....	4
Søvn .....	5
Vuggestuen .....	5
Børnehavebørn .....	6
Sovetider .....	6
Sengetøj, bamser og sutter .....	6
Spørgsmål .....	6
Lus .....	6
Hygiejne .....	7

## Sygdom

Når dit barn har feber, udslæt, diarré, kaster op eller viser andre synlige tegn på sygdom, er man ikke i tvivl om, at barnet skal blive hjemme fra institution.

Det er langt sværere at vurdere, når barnet er i en gråzone. Som tommelfingerregel er det barnets almene tilstand – altså dets psykiske og fysiske velbefindende, der er afgørende for, om dit barn er raskt nok til at komme afsted og kan klare en dag i institutionen med det tempo, som er der. Husk at et sløjt barn har brug for særlig omsorg, som vi ikke kan tilbyde i dagtilbuddet. Vi giver ikke medicin eller smertestillende præparater. I tilfælde af kroniske lidelser som astma eller lignende, giver vi den nødvendige medicin.

Personalet i Tinsoldaten har ret og pligt til at tilkalde forældre, hvis det skønnes at barnet skal afhentes før normal tid. Institutionen følger Sundhedsstyrelsens vejledning om ”Smitsomme sygdomme hos børn og unge - Vejledning om forebyggelse i daginstitutioner skoler m.v.”

### Mit barn er syg –måske?

I praksis skal dit barn kunne følge den daglige rytme, deltage i aktiviteter, tage på tur og komme på legeplads. Barnet skal ikke afvige fra sin almene tilstand. Og det vil netop være en ændring i barnets almene tilstand, der ligger til grund, hvis personalet kontakter dig i løbet af dagen og beder dig hente dit barn. Hvis du er i tvivl om, hvorvidt dit barn er raskt nok til at komme i institution, så vurder, om barnet vil kunne følge dagens mange aktiviteter på normal vis.

### Hjælp os med at reducere sygedage

Som forælder har du ansvar for, at dit barn ikke udgør en smitterisiko for andre børn og personalet. Derfor er det vigtigt, at du holder dit barn hjemme, til det er helt raskt og har haft én symptomfri dag.

Vær generelt opmærksom på, at barnets immunforsvar bliver styrket, hvis mindre sygdomstegn bliver taget alvorligt og snuppet i opløbet. Det er også til gavn for de andre børn og personalet, da det automatisk giver færre sygedage til alle, hvis vi færdes i et miljø uden halvsyge børn.

## Ændringer i barnets hverdag

Sygdom, sundhed og trivsel er et fælles ansvar mellem institution og forældre. Her skal barnets behov altid komme i første række. Derfor er det vigtigt, at personalet bliver informeret om eventuelle ændringer i hjemmet – fx at I har haft en dårlig morgen, at weekenden har været stresset, at mormor er blevet syg, eller at mor og far går fra hinanden.

Når personalet er orienteret, har de mulighed for at være ekstra opmærksomme på dit barns trivsel. Og skulle der være sket ting i løbet af dagen, som kan have indflydelse på dit barns væremåde, er det personalets ansvar at give oplysninger om dette til jer forældre.

## Sygemelding

Som forælder kan du nemt melde dit barn syg uden at skulle ringe eller skrive til institutionen. For at melde dit barn syg gøres følgende:

- a. Log ind i AULA
- b. Klik på komme/gå
- c. Klik på fravær og meld syg

Orienter personalet løbende, hvis dit barn er syg i længere tid. Orienter også personalet, hvis sygdommen kan smitte.

Personalet vil efterfølgende orientere de øvrige forældre via opslag på AULA, med afsæt i information fra <https://www.sst.dk/da/Viden/Smitsomme-sygdomme/Smitsomme-sygdomme-hos-boern-og-unge/Information-tilforaeldre> - det vil beskrive smitterisiko, samt retningslinjer for hvornår barnet igen må komme i institutionen. Det vil ikke fremgå af opslaget hvem, der er syg.

## Mad og måltider

Vi ønsker at skabe en hyggelig og rolig stemning omkring måltiderne. Dette gør vi ved, at:

- Vi snakker med hinanden ved bordet
- Børn og voksne be'r de andre børn om vandkanden, hvis barnet eller den voksne ikke kan nå den.
- Vi holder bordskik, afpasset barnets alder
- Vi sikrer, at der er god tid til at spise sin mad

## Morgenmad

Vi serverer havregryn, rugfrø, rugbrød, smør, mælk samt havregrød med mulighed for kanel-sukker/sukker.

Til morgenmåltiderne prioriterer vi at handle økologisk.

## Formiddagsmad

I vuggestuen tilbyder Tinsoldaten brød om formiddagen.

I børnehaven anbefaler vi, at der er en ekstra rugbrødsmad i madpakken som barnet kan spise, hvis det bliver sulten i løbet af formiddagen.

## Frokost

Vi henstiller til, at forældrene tager udgangspunkt i kostrådene, når madpakken smøres. De gældende kostråd kan altid findes på miljø- og fødevarerstyrelsens hjemmeside.

I børnehaven må der gerne være frugt, nødder, grøntsager i madpakken.

Vi forventer, at forældre giver deres barn det med i madpakken, som de vægter barnet spiser til frokost.

### Eftermiddagsmad

Barnet har frugt/grøntsager med hjemmefra. Derudover tilbydes vand samt brød.

I vuggestuen anbefales skrælet frugt i mundrette stykker eller bløde frugter. Nogle frugter og grøntsager er hårde og kan udgøre en risiko for at tillukke luftvejene, hvis barnet får dem galt i halsen. Derfor skal vindruer været skåret på langs og gulerødder, æbler og hårde pærer forkoges.

### Fødselsdage

Det tilstræbes altid, at fødselsdage afholdes sådan, at børnene spiser mad før de tilbydes sukkerholdige produkter.

Når der fejres fødselsdag i vuggestuen foretrækkes produkter med så lidt sukker som muligt fx boller og frugt.

I børnehaven kan barnet medbringe en kage, is eller lignende i passende mængde efter aftale med personalet. Vi opfordrer dog til, at der altid er sunde alternativer.

Vi ønsker ikke at få slikposer med tilbage fra hjemmefødselsdage.

### Traditioner (Jul, fastelavn mv.)

Vi forsøger, at overholde kostrådene ved disse arrangementer. Ved jule- og påskefrokoster serveres almindeligvis traditionelle retter.

Godteposer kan indeholde frugt, rosiner, pebernødder, figenstang mv., men ingen slik. Der kan dog tilføjes max et lille stykke chokolade i godteposen.

Der kan serveres æbleskiver, hjemmebag og suppleres med frugt. Der kan serveres kakao og saft uden tilsætningsstoffer.

### 'Smør-selv-dage'

Personalet planlægger indholdet af smør-selv-dage i samråd med børnene.

Idekatalog: Lasagne, rugbrød, kartoffelsalat, frikadeller, råkost, frugt, grønt, pitabrød, grovboller, figenpålæg, fiskepålæg, mørk pålægschokolade og bålmad.

### Bål-aktivitet

Der må gerne laves mad over bål. Der må også gerne varmes saftvand eller lignende over bål.

### Meget varme dage

På meget varme dage kan personalet tilbyde børnene sukker i form af saftvand eller sodavandsis samt tilbyde salt fx via saltstænger på grund af væskebalancen.

### Barnets afslutning på stuen samt fælles afslutning for kommende skolebørn

Ved overgang fra en gruppe til en anden gruppe internt i huset eller ved flytning, kan der eventuelt laves aftaler med personalet om afslutning.

Forældre og personale aftaler fælles afslutning for kommende skolebørn, gerne frokost.

### Mad og måltider i aften/nat-ordningen

Når børnene opholder sig i Tinsoldaten i tilknytning til aften- natordningen, sørger vi for at servere nogle sunde og varierede måltider med udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens officielle kostråd.

Vi skaber interesse for sund mad, ved at børnene i videst muligt omfang er deltagende i klargøringen. Vi bevidstgør børnene om sunde kostvaner gennem samtale og gennem det sunde måltid, vi tilbyder.

Forældre er altid velkomne til at høre, hvad deres barn har fået til aftensmad i Tinsoldaten.

## Aftensmåltidet

- Vi er opmærksomme på at undgå farve- og tilsætningsstoffer, når vi køber ind.
- Vi anvender så vidt muligt friske råvarer af god kvalitet, og vi vælger gerne danske produkter frem for udenlandske.
- Vi anvender overvejende årstidens frugt og grøntsager
- Vi serverer varierende måltider bl.a. ved at den månedlige madplan sammensættes af traditionelle danske retter, nye retter og retter fra andre lande.
- Vi tilpasser mængden af krydderierne til børnene og undgår for meget salt
- Vi bestiller sund og varieret mad fra Café Ingeborg, når der er mange børn til spisning

## Aftenhygge:

Inden sengetid hygges der med frugt og the/mælk/vand.

Om fredagen kan der medbringes popcorn, boller, nødder og tørret frugt (ikke slik).

## Bevægelse, motion og udeliv

Vi har følgende mål:

- At være fysisk aktive hver dag.
- At give børnene styrket kropskendskab og kropskontrol samt øge barnets selvtillid.
- At skabe rum, så der er plads til både rolig og vild leg, både inde og ude.
- At lave aktiviteter, der giver børnene en oplevelse af glæde ved bevægelse og brug af deres krop.

Vi opnår målene således:

- Pædagogisk veksler vi mellem fysiske og stille aktiviteter –herunder sanglege, bevægelseslege, ture, bål, tegne, perler.
- Vi er ude hver dag. Børnehavebørn, der sover til middag, bestræber vi os på er ude i morgen-, formiddags- eller eftermiddagstimer.
- Vi inddrager børnenes ideer til bevægelse
- Voksne er rollemønstre ved selv at være aktivt deltagende, engagerede og vise glæde ved at bruge kroppen.
- Vi kender det enkelte barn og dets kropslige formåen og giver på baggrund heraf passende kropslige udfordringer.
- Vi støtter børnene i at prøve nyt.
- Aktiviteterne veksler så barnet også oplever pauser for hovedet.
- Krudttønderne deltager i leg og bevægelsesprojekt.
- Mellemgruppen går i gymnastiksalen.
- Vuggestuen har rytmik med musikskolen.
- I vinterhalvåret har børnehavebørnene hvilestund midt på dagen.
- Vi har et skønt puderum med motorikskinne, hvor redskaber kan skiftes ud. Derudover en masse rekvisitter til leg- og bevægelse, herunder faldskærm samt en sliske, der især træner armmusklerne.
- Hver stue har det store fællesrum en gang ugentligt, hvor der fx kan laves en motorikbane eller spilles en hockeykamp.
- Vi har en udfordrende legeplads, der både byder på klatretæer, bakker, en lille lund, cykelbane, gynger, rutchebane og meget mere.
- Ved samlinger på stuerne, samt ved fællessang hver 2. fredag, indgår bevægelseslege.
- Vi har mulighed for at indkalde ekspertise udefra, hvis vi oplever behov for det. Fx motorikkonsulent, sundhedspleje el. andre.

- Forældre skal sikre, at barnet hver dag har passende udetøj samt skiftetøj med. En aktiv dag kræver ligeledes, at børnene har tøj på, der gerne må blive beskidt og som de kan bevæge sig i.

## Søvn

Børn fra 1-3 år har behov for 12-14 timers søvn i døgnet. Børn fra 3-6 år har behov for 11-12 timers søvn i døgnet. Fra bogen Børns søvn - din lille sovetryne af Vibeke Manniche.

### Vuggestuen

I vuggestuen sover alle børn til middag.

De mindste vuggestuebørn sover oftest 2 lure i løbet af dagen. Vi tilstræber, at de yngste børn følger deres eget søvnmønster.

Når børnene er omkring 12-15 mdr. vil de oftest gå over til kun at sove en lur i løbet af dagen.

De mindste vuggestuebørn sover i barnevogn, og de største sover i krybber.

Alle sover som udgangspunkt udenfor og med sele. Bestyrelsen har godkendt brug af seler til børn over 2 år. Vi har altid en babyalarm tændt, når der er lagt børn ud at sove. Derudover går personalet i vuggestuen jævnligt ud i krybberummene og ser til de sovende børn.

Vi vækker ikke børn af deres middagslur, da vi tager udgangspunkt i barnets behov for søvn. Det er vores overbevisning, at dette behov bør respekteres, da en uafbrudt søvn giver en bedre søvnkvalitet og søvnrhythme for hele døgnet.

Dog vil de ældste vuggestuebørn forsigtigt blive vækket, hvis de fortsat sover kl. 15.00. Dette gør vi af hensyn til barnets nattesøvn. Hvis I som forældre ønsker, at jeres barn skal fortsætte søvnen efter kl. 15.00 kan dette naturligvis aftales med personalet.

Vi tager hensyn til de børn, som skal være i Tinsoldaten til efter kl. 17. De kan blive tilbudt en lur hvis vi vurderer, at barnet har behov for det sidst på eftermiddagen.

### Børnehalebørn

kan sove til middag mellem kl. 12-14 i vores natafdeling.

Her er indrettet soverum med både køjesenge og små senge på gulvet. Kl. 12 går en personale fra børnehaven ned og putter børnene fra begge stuer.

Børn, som ikke sover kl. 12.45, bliver taget med op igen og kommer på legepladsen til de øvrige børn.

Børnene vågner løbende, og en personale vil hjælpe dem i tøjjet. Kl. 14 går personalet ned og tager de børn op, der stadig sover. Har nogle børn behov for at sove videre, kan dette godt lade sig gøre.

Der er tændt en babyalarm imens børnene sover, da personalet ikke opholder sig i rummet i hele sovestunden.

### Sovetider

I Tinsoldaten har vi besluttet, at vi ikke skriver sovetider på børnene, bl.a. fordi børnene ikke sover længere end til kl. 15, samt at barnets biologiske ur sørger for at barnet selv vågner, når det er færdigt med at sove.

Det er okay at tage en snak med personalet på stuen omkring barnets søvn. Hvis et barn har sovet anderledes end vanligt, vil personalet informere om dette.

### Sengetøj, bamser og sutter

I Tinsoldaten skal forældrene selv vaske barnets sengetøj, efter behov. Vi forventer, at forældre vasker barnets sengetøj på min. 60 grader. Vi har sengetøj og dyner, men det er også okay at medbringe det hjemmefra. Sutter skal medbringes hjemmefra, og forældre sørger selv for at skolde dem jævnligt. Læg gerne flere sutter i barnets kurv, da de indimellem kan blive væk – og så er den savnet ved sovetid. Husk altid at skrive navn på.

## Spørgsmål

Hvis du har spørgsmål til dit barns søvn hjemme eller i Tinsoldaten, er du altid velkommen til at tale med personalet. Personalet har mange års erfaring og kan have gode råd eller nye perspektiver.

## Lus

Hvis dit barn har lus må det komme i Tinsoldaten så snart, at barnet er i behandling. Husk at give barnets stue besked, hvis dit barn har lus. Personalet vil lave et opslag på AULA, så øvrige forældre kan holde øje med om deres barn har lus. På den måde kan vi hurtigst få bugt med de små dyr.

Hvis personalet konstaterer, at et barn har æg eller levende lus kontaktes forældrene således, at de har mulighed for at købe lusekam, balsam og evt. luseshampoo den samme dag. Forældrene får besked om, at de ikke nødvendigvis skal hente barnet med det samme, men at barnet ikke må komme næste dag uden at være behandlet.

Hvis du er i tvivl om hvordan lusebehandling foretages kan du finde information på sundhedsstyrelsens hjemmeside. Du er også meget velkommen til at spørge personalet i Tinsoldaten til råds.

Vi skriver på AULA når der er konstateret lus. På opslaget står: ” Vi har konstateret lus. I bør derfor tjekke jeres barn grundigt hver 3. dag i den kommende periode og fortage kæmning og evt. behandling med luseshampoo.

Det er jer forældre, der har ansvaret for at tjekke, om jeres barn har lus.

I særlige tilfælde, hvor det konstateres, at et barn får lus gentagne gange i træk kan det være en god ide, at inddrage sundhedsplejen, som har mulighed for at vejlede forældre også i hjemmet. Hvis forældre i disse situationer ikke ønsker denne vejledning, kan vi være nødsaget til at bede forældrene om at hente barnet næste gang, der konstateres lus.

## Hygiejne

Der er ophængt spritdispensere for at mindske risikoen for sygdom blandt børn og personale.

Alle vasker hænder, inden der spises i institutionen

Tinsoldaten har hygiejnetilsyn hvert 3. år