

## Sundhedsstrategi for Katrinedalskolen

Vi vil som skole og dagtilbudsdistrikt, skabe gode muligheder for, at alle børn kan leve det sunde børneliv.

Vi forstår sundhed bredt, som fysisk og psykisk sundhed, hvor barnet trives med både selvtilid og selvværd.

Vi tror på, at gode vaner der grundlægges i barndommen, tages med ind i voksenlivet.

### Sund mad

Alle børn i skolen/distriktet skal sikres en nem adgang til det sunde madvalg.

Derfor vil vi

- Udarbejde retningslinjer for servering af kage/soft/sukker m.m., i de enkelte huse/trinafsnit med udgangspunkt i sundhedsstyrelsen anbefalinger
- Indgå samarbejde med "skolefrugt" i skoleafdelingen
- Arbejde for at skolebørnene har adgang til køb af skolemad via skolebod og/eller kommunale ordninger.
- Sikre at børnehaverne har mulighed for madordning
- Udarbejde inspirationsmateriale til forældre (eller henvise til) - med alternativer til fx fødselsdagskagen og nye ideer til madpakken/mellemmåltider mm. Skriftligt og via billeder
- Hvert år, afholde temauger/dage med under temaet sundhed - fx kost, trivsel o.l.

### Sunde spisemiljøer

Vi lægger vægt på at det gode måltid, handler om mere end kost. Det er der, hvor der er god tid til at spise og der er fokus på samvær og fællesskab.

Derfor vil vi sikre

- At der er voksne tilstede i alle klasser, minimum 20 minutter i spisepauser.
- At de voksne i spisesituationer er nærværende og medvirkende til at sikre en positiv atmosfære, med ro og plads til at spise
- En let indgang til samarbejde med sundhedsplejersken/sundhedscentret omkring kostvejledning for alle børn i distriktet
- At alle voksne vil være forbilleder i det de siger og gør i arbejdstiden, både i forhold til kost, motion og trivsel

(fortsættes næste side)

## Fysisk og mental sundhed

Trivsel og livskvalitet er afgørende for børnenes mentale sundhed og mulighed for at håndtere dagligdagens udfordringer. Vi mener der er en entydig positiv sammenhæng mellem fysisk aktivitet og børns læring.

Derfor vil vi sikre

- At alle børn i distriktet er fysisk aktive hver dag – i dagtilbuddene 2 timer og i skolen mindst 45 min. dagligt
- At skolens afdelinger tilbyder organiseret og voksenstyret aktiviteter i børnenes pauser minimum to gange ugentligt.
- At der etableres legepatruljer e.l. på alle skoleafdelinger.
- At alle børn er del af en planlagt fysisk aktivitet hver dag
- At alle de offentlige daginstitutioner og SFO'er i distriktet er DIF eller DGI certificeret, og at de bliver gencertificeret rettidigt.
- Udarbejdelse af idekatalog, med div. lege og aktiviteter, som inspiration til børn, forældre og personale

Vedtaget af bestyrelsen d. 24.10.16