

Sundhedspolitik



En del af

Den selvejende institution

Dannevirke



Sundheden påvirkes umærkeligt af den måde, vi lever på



Sundhedspolitik

Sundheden påvirkes umærkeligt af vores livsstil og alt det, vi udsættes for i hverdagen. Fra kost, søvn og motion til røg, støj, stress og de oplevelser, vores liv består af.

På Dannevirke prioriterer vi det sunde liv og arbejder målrettet med at forbedre sundhedstilstanden og livskvaliteten for vores børn og unge.

Hos os er de en del af et sundt fællesskab. Vi har fokus på sund kost og daglig bevægelse, fordi vi ved, at det har stor betydning for den fysiske og mentale tilstand på både kort og lang sigt. Vi støtter det enkelte barn i at vælge en sund livsstil - det er en fælles målsætning og et fælles ansvar for alle medarbejdere på Dannevirke.



På Dannevirke prioriterer vi det sunde liv





Bevægelse er en vigtig del af en sund opvækst

Det er sundt at bevæge sig. Kroppen er skabt til det, og fysisk aktivitet giver energi og overskud i hverdagen. Vi ved, at en motorisk sikker krop er indgangen til samarbejde og grundlæggelsen af sociale kompetencer. Og videnskaben har for længst bevist, at daglig bevægelse er med til at styrke indlæringen.

Vi ved altså med sikkerhed, at et barns muligheder for bevægelse i barndommen kan være afgørende for barnets voksenliv. Desværre er det sådan i dag, at mange børn og unge må betegnes som inaktive. En del børn er da også i dårlig fysisk form, når de starter hos os. Men det tager vi hånd om.

Daglig bevægelse er en selvfølge

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn skal være fysisk aktive i mindst 60 minutter om dagen - og at aktiviteten skal foregå med moderat til høj intensitet og ligge ud over almindelige, kortvarige hverdagsaktiviteter.

Den anbefaling lever alle børn og unge på Dannevirke op til. Måske ikke fra første dag hos os, men så hurtigt, det kan lade sig gøre. Vi tager udgangspunkt i det enkelte barns fysiske form, og så bygger vi på med individuelt tilpasset daglig bevægelse.

På Dannevirke har vi rigtig gode faciliteter, som appellerer til mange forskellige former for fysisk aktivitet - også uden for idrætsundervisningen:

- Børnene har altid mulighed for at bruge vores egen hal, motionsrum, multibane, græsarealer og legeplads.
- Vi har flere naturskønne ruter i nærområdet, hvor vi går, løber og cykler.
- Vi tager på fisketure og har vores egne kajaker, som vi bruger flittigt.
- Vi besøger jævnligt skaterparker, svømme- eller skøjtehaller.
- Vores børn og unge har også mulighed for at gå til ridning eller benytte andre af kommunens fritidstilbud, som fx fodbold, håndbold, gymnastik, spring eller dans.



” Måltid med nærvær, næring og nydelse



Vi opbygger sunde kostvaner

På Dannevirke får børnene en god og varieret kost i overensstemmelse med Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Vi ser det samtidig som en pædagogisk opgave at sørge for, at de udvikler sunde kostvaner.

Til alle måltider sidder børnene sammen med medarbejderne, som igennem dialog og vejledning hjælper dem med at opbygge sunde kostvaner for livet. Her taler vi bl.a. om vanens magt, og om hvordan man ved bevidst planlægning kan gøre det let at vælge en sund livsstil i dagligdagen. Desuden har vi hvert år en emneuge om kost og motion.

Borddækning og bordskik

Det er en vigtig del af måltidet at skabe en god stemning. Det har stor betydning for, hvad vi vælger at spise eller ikke at spise. På Dannevirke er vi meget bevidste om, at måltiderne skal

være præget af 'nærvær, næring og nydelse'. Børnene deltager i borddækningen til morgen- og aftensmaden og er på den måde med til at skabe de fysiske rammer omkring måltidet. Og alle bliver siddende, indtil den sidste er færdig med at spise, der er ryddet af bordet og sagt "velbekomme". Efter de fleste måltider deltager børnene på skift i oprydning og opvask sammen med en medarbejder.

Hverdagens små vaner

Vi har også fokus på at begrænse den daglige 'hygge- og trøstespisning'. For vi kender det alle sammen. Hvis vi ikke lige tænker over det, kan vi let forfalde til et for stort indtag af søde sager, når vi skal 'have det lidt hyggeligt' eller måske har haft en hård dag. Samtidig kan man hurtigt skabe en vane med at 'fejre' dagligdagens små sejre med usunde vaner. Det er vi bevidste om på Dannevirke.



Køkken med holdning & ambition

Vores køkken er i en konstant udvikling, hvor vi hele tiden har fokus på nye menuer og variationer. Vi følger de officielle kostråd og arbejder bevidst med at tilbyde en spændende, velsmagende og sund kost.

Det betyder blandt andet, at vi:

- serverer frugt og/eller grønt til alle måltider
- laver det meste af maden fra bunden af friske råvarer
- bruger årstidens grøntsager
- begrænser vores brug af halv- og helfabrikater og minimerer brugen af salt, farvestoffer og tilsætningsstoffer
- både tilbyder gamle danske retter, nye retter og udenlandske retter
- serverer fisk til den varme middagsmad en gang om ugen. Til den kolde aftensmad er der hver dag fisk og/eller skaldyr i form af fiskepålæg, fiskesalater m.m.
- bager det meste af vores brød selv
- serverer groft brød/gryn til flere måltider hver dag. Ris og pasta er som hovedregel fuldkornsprodukter.
- sparer på fedtet i madlavningen og hovedsagelig bruger sunde olier ved tilberedningen. Mælk, ost og surmælksprodukter er fedtfattige, og vi tilbyder Becel i stedet for smør på brødet. Magert kød og kødpålæg prioriteres højt.
- slukker tørsten i vand og har fokus på børnenes væskebalance





Fødselsdag

Når et barn har fødselsdag, må fødselaren frit vælge middagsmaden inden for vores rammer for sund kost. Fødselaren må desuden vælge en kage til uddeling i klassen og til dessert eller aftenhygge.

Traditioner

Vi markerer årets traditioner (jul, påske m.m.) med de madtraditioner, der hører til.

Særlige behov

Vi tager hensyn til dem, der skal have en speciel kost på grund af fx allergi, diabetes eller etnisk baggrund. Vi søger hjælp hos sundhedsplejersker, diætister og læge, hvis det er nødvendigt.




Tænder

Alle vores børn følger skoletandplejen. Som en naturlig del af den personlige hygiejne har vi fokus på, at børnene har en god tand- og mundhygiejne.

Ryging, alkohol og stoffer

Ryging og alkohol er sundhedsskadeligt. Det er vi bevidste om, og vi går i dialog med vores børn og unge og familien om det. Euforiserende stoffer accepterer vi ikke. Med jævne mellemrum inviterer vi en misbrugs-konsulent eller andre, som fortæller, hvad misbrug kan føre med sig.





” På Dannevirke gør vi det let at være sund

En sund kost bestemmes ud fra HELE kostens sammensætning

Der er plads til stort set alle fødevarer i en sund kost, hvis de indtages i mængder, der er tilpasset det reelle fysiske aktivitetsniveau og kroppens behov for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer.

Med en sund kost er det nemmere at bevare normalvægten eller reducere overvægt og forebygge livsstilssygdomme som hjerte/kar-sygdomme, type 2 diabetes og kræft.

Sunde måltider - hele dagen

På Dannevirke serverer vi tre hovedmåltider hver dag, og der er tilbud om tre mellemmåltider.

Morgenmad

- Forskellige typer af brød
- Forskellige morgenmadsprodukter (rugfrø, A38, havregryn m.m.)
- Mælk, ost, marmelade m.m.
- I weekenden tilbyder vi også rundstykker, pålæg, Nutella m.m.

Mellemmåltider

- Brød, frugt og grøntsager
- Nogle dage rugbrødschips, nødder, müslibarer m.m.

Middag - varm mad

- Som oftest kød (eller fisk) med kartofler, ris eller pasta
- Altid grøntsager
- Nogle dage sauce, dressing, brød, dip, og vi har også dage med grød, suppe, pizza m.m.

Aftensmad - kold mad

- Rugbrød med pålæg og fisk
- Lun ret
- Grøntsager/frugt
- På skift æg, pizza, salater m.m.

Individuelle planer

Alle børn og unge på Dannevirke bliver vejet jævnligt. Som udgangspunkt bruger vi den aldersjusterede BMI til at fastslå, om den enkelte er normalvægtig. Hvis barnet er over- eller undervægtig, er det noget, vi tager os af.

Vi laver en motionsplan til den enkelte, så vi har et arbejdsredskab, der sikrer, at aftalerne om daglig bevægelse bliver overholdt. Vi har desuden et samarbejde med en diætist, som vejleder Dannevirkes personale.



Overvægtige børn

En del børn er overvægtige, når de starter på Dannevirke. Det tager vi hånd om.

Mange af vores børn og unge har været overvægtige igennem det meste af deres barndom, og de har ofte nogle 'grimme' oplevelser med i bagagen. Vi prøver at lære dem at se muligheder i stedet for begrænsninger og at deres valg har konsekvenser.

Vi giver dem indsigt i ernæring og motion på et praktisk og teoretisk plan. Vi sørger for en vedholdende og systematisk indsats, så de forlader Dannevirke med en sundere krop - langt bedre rustet til at tage ansvar for deres egen livsstil.

Vi tænder et lys - og viser vejen
Allerede under forbesøget fortæller vi barnet og forældrene, at de kommer til at deltage i et forpligtende samarbejde med Dannevirkes medarbejdere om at opbygge en sundere livsstil og derved opnå et væggtab. Vi laver kost- og motionsplaner for hvert enkelt barn og sørger for en dedikeret indsats. De overvægtige børn og unge mødes en gang om ugen for at dyrke motion sammen og arbejder sideløbende på at opbygge en sund livsstil - blandt andet igennem kostvejledning og undervisning i sundhed og ernæring. Vi justerer løbende vores strategi og tilgang til arbejdet med de overvægtige, så tilgangen bliver meningsfyldt for den enkelte.



Vi arbejder bl.a. med:

- vejledning i forhold til indkøb, fx om nøglehulsmærket, fuldkornsmærket, indkøbsguides m.m.
- kostplaner, både for hverdagen og for fristelser i forbindelse med fødselsdage, biografture o.lign.
- afkrydningskemaer i forhold til kost og aktivitetsniveau
- fotografering af børnene før/under/efter, så de selv kan se den forandring og udvikling, der sker med dem fysisk

I samarbejde med forældre og forvaltning

Dannevirkes indsats for at give overvægtige børn et sundere liv sker i tæt samarbejde med forvaltning og forældre. Det er meget individuelt, hvilke ressourcer den enkelte familie har i forhold til at støtte op om barnets ændrede kost- og motionsvaner. Vi gør en stor indsats for at inddrage forældrene i den udvikling, deres barn er i, og kan ved behov (som særydelse) tilbyde en ekstraordinær støtte til hjemmet, så både barn og forældre lykkes med de tiltag, der sættes i værk.

"Jeg lavede ikke noget motion, før jeg kom på Dannevirke - andet end at gå til bussen og tilbage. Nu er jeg hele tiden i hallen, spiller fodbold og går til hip-hop. Her er der altid nogen at dyrke motion med."

Amira

"Nu er jeg begyndt at dyrke mere motion, og jeg spiser også sundere. Jeg får det bare fedt af at dyrke motion, og jeg får det meget bedre med mig selv."

Emil

” Fysisk aktivitet og sund kost giver energi og overskud i hverdagen



"Nu tænker jeg over, hvad jeg spiser, og hvad der er i maden af fx kulhydrater. Jeg tænker også over, hvor meget jeg skal spise af kød, grøntsager og sådan ... og hvad der skal til for at forbrænde det, jeg spiser.

Lea

"Efter at jeg er kommet på Dannevirke, er jeg begyndt at spise flere grøntsager og mere salat, og jeg kan lide mere forskelligt mad. Jeg er meget i hallen, og jeg er blevet meget bedre til at spille badminton. Hvis jeg er i dårligt humør, bliver jeg i godt humør igen, når jeg går i hallen."

Natasja





Kontakt os, hvis du vil vide, om vi kan tage imod et barn eller en ung. Vi siger aldrig nej til en samtale - men vi optager kun børn og unge, vi kan hjælpe videre i livet.



Forstander
Charlotte
Møller Pedersen
Tlf. 29 44 78 62



Stedfortræder
Cita Christesen Staub
Tlf. 61 20 30 18

Den selvejende institution

Dannevirke

Færgevej 5 · 6100 Haderslev

Tlf. 74 58 45 80 · kontoret@dannevirke.nu · www.dannevirke.nu