



Læring kræver næring



Tølløse SFO
Sportsvej 3-430 Tølløse
TLF:72 36 76 60



Elverdamskolen
Tølløse SFO

Kost og Bevægelse i Tølløse SFO

DGI-institution **Sjov og aktiv hverdag
med plads til alle**



**Morgenmad- en sund
start på dagen**

Bevægelse hver dag
med aktive børn og
voksne

Café som pædagogisk værksted

Sundhed-Kost-Bevægelse

Vores holdning er, at forældrene har det primære ansvar for børnenes ernæring og for de kost- og bevægelsesvaner, som børnene udvikler. Men da børnene tilbringer en stor del af deres tid i SFO, har vi også et stort ansvar for at bidrage med at skabe sunde vaner, så børnene kan udvikles optimalt.

Vi ønsker at fokusere på børn og unges sundhed og trivsel ved at påvirke deres kostvaner og bevægelsesmønstre. Dette forsøger vi at efterleve gennem initiativer i SFO, hvor der sættes fokus på den kost børnene tilbydes i SFO og via den ramme, vi skaber for idræt og bevægelse hver dag.

Vi bruger Café som pædagogisk-værksted, hvor børnene medinddrages i den daglige udførelsen af eftermiddagsmaden. Vi benytter piktogrammer (billeder) af den forskellige mad, der kan laves i Café, så børnene kan indgå i planlægningen af ugens Café-mad. Vi medtænke Café som kreativt værksted i de læringsmål vi har i en given periode i SFO f.eks. via ”lege” i køkkenet omkring måleenheder, gæt et køkkenredskab, forskellige smagsoplevelser, konkurrencer mv.

Når vi serverer kost i SFO, vil vi have fokus på at:

Minimere sukker

Anvende fuldkornsprodukter

Spise frugt og grønt

Spise groft/nærende/varierende

Medtænke årstiderne (så, høste, årstidens frugt)

Bruge Café som pædagogisk værksted

Medinddrage af børnene

Der er forskel på hverdag og fest

Morgenmad og Café (eftermiddagsmad)

Morgenmad:

Fra kl. 6.30 til 7.45 tilbydes børnene morgenmad i SFO. Denne består af rugfrø, havregryn, groft brød eller hjemmebakte boller. Som sødemiddel på morgenmaden kan bruges sukker eller rosiner i begrænsede mængder. Dertil drikkes vand, mælk eller te u/sukker. Medtages egen morgenmad skal det matche det, vi serverer i SFO dvs. groft og med minimalt sukker (undtaget er allergikere).

Eftermiddagsmad:

Tilberedes på begge SFO-afdelinger som ”café” i tidsrummet 14.15-15.15. Eftermiddagsmaden varierer over ugens dage og kan bl.a. være grovbrød enten rugbrød eller hjemmebagt franskbrød, grov-pastasalat, grønsager, frugt mv. Vi bager, skærer grønsager/frugt og ordner køkkenet sammen med børnene og medinddrager dem i tingene. Om mandagen er der i SFO1 (lejlighedsvis i SFO2) mad på bål udenfor som Café. Der drikkes vand.

Ved *særlige lejligheder* vil der kunne laves mad og andet, som afviger fra den ”normale” kost i SFO.

DGI-idræt, leg og bevægelse

Vi ønsker at sætte fokus på vigtigheden af at dyrke motion i dagligdagen. Dette gøres bl.a. gennem bevægelse i skoledagen og via fysisk udfoldelse i SFO, hvor idræt, leg og bevægelse er på ugeplanen hver dag, - både morgen og eftermiddag for alle børn i SFO.

Vi er i 2013 blevet certificeret som idrætsinstitution i samarbejde med DGI, og er årligt blevet re-certificeret.

Dette har øget vores interesse og engagement for at skabe en ramme for sunde og aktive børn, hvor vi gennem bevægelse styrker fællesskabet børnene imellem, og derved øger inklusionen af børn med forskellige kompetencer og styrker. Vi ønsker at skabe en platform, hvor der er øje for det sociale samspil, og hvor det er sjovt at deltage uanset evner indenfor idræt. - Der skal være plads til alle, så børnene får positive oplevelser med idræt, leg og bevægelse.



Café som pædagogisk

Når vi laver bevægelses aktiviteter i SFO, vil vi have fokus på:

Bevægelse i morgen-SFO

Både børn fra SFO1 og SFO2 skal opleve, at det er sjovt og med passende udfordringer, at deltage i aktiviteter i morgen-SFO.

Lege hver dag

Lege/bevægelse/idræt hver eftermiddag i SFO, hvor der deltager engagerede voksne og børn. Legene (der planlægges over året) tilgodeser alle børnene. Bevægelse er fast daglig aktivitet på ugeplanen.

Bevægelse i ”det skæve rum”

Bevægelsesaktiviteter planlægges og opstår spontant og planlagt over hele skolen. F.eks. i klasselokaler, i gangene, kroge udenfor osv.

Leg og bevægelse i skolen

Lege planlægges med udgangspunkt i pædagogisk overvejelse om formål med aktiviteten. Herunder medtænkes sociale formål, kompetenceudvikling hos den enkelte/gruppen, sundhed m.v.

Idræt med andre interesser

Vi deltager i aktiviteter ud af huset og er åbne over for tilbud fra idrætsforeninger



Idræt, leg og bevægelse hver dag