

26. januar 2024

# En sund start på livet

Børns sundhed og trivsel er vigtig for at sikre det gode børneliv. Projektet Børneliv i sund balance har fokus på, hvordan kommuner, lokalsamfund og familier sammen kan skabe det gode børneliv.

To skoler og fem børnehuse og Sundhedsplejen i Frederikssund Kommune deltager i Børneliv i sund balance, hvor de aktivt og målrettet arbejder med at styrke børnenes sundhed og trivsel på forskellige måder og med involvering af lokalsamfundet. De arbejder med forskellige indsatser, der fremmer børnefamiliers muligheder for at trives i fællesskaber, spise sundt og være fysisk aktive.

Projektet har tre overordnede målsætninger:

- Sund mad og drikke sammen
- Leg og bevægelse sammen
- Oplevelser og nærhed sammen

I de forskellige skoler og børnehuse samt i Sundhedsplejen arbejdes der på kryds og tværs med de tre målsætninger i mange forskellige tiltag. Tre af de tiltag kan du læse mere om i denne artikel.

## Naturen med i køkkenet

I Børnehuset Troldhøj i Slangerup er børnene med i køkkenet, når pædagog Cathrine Arendahl hver tirsdag laver mad med alt godt fra naturen. Det handler om at introducere børnene til gode og sunde madvaner, råvarer fra naturen og forskellige måder at bruge dem på.

- Nogle gange går vi en tur og ser på eksempelvis en mælkebøtte, plukker bladene og smager på dem, eller vi finder bær, æbler eller hyldeblomst, som vi plukker og tager med hjem. Og nu ved børnene, hvor de forskellige ting er i naturen, og hvad det hedder, fortæller Cathrine Arendahl.

Børnene har blandt andet lavet pizza med hvidkål i dejen, pesto af skvadderkål, knækbrød med brændenælder og gratinerede rosenkål. Og de smager på al maden og spiser det med glæde.



Børn i Børnehuset Trolldhøj er med i køkkenet og lave sund og lækker mad.

- Børnene har lyst til at være med i køkkenet og lave mad. Jeg tror, fællesskabet i det er rigtig vigtig – at vi laver det sammen og smager sammen. Vi har set en stor udvikling hos børnene, og de har enorm meget madmod, fortæller Lone Stahlhut, leder i Børnehuset Trolldhøj.

Netop madmod er en stor del af formålet, når naturen tages med i køkkenet i børnehuset. Der er cirka fem børn med i køkkenet ad gangen, og de er med til alt fra at rive gulerødder, blande dej og forme brød og meget mere. Og både børn og forældre er glade for det.

- Jeg tror, at det at få lov at være med betyder meget. Det at det er deres eget produkt, og de ser processen i det. Og så er det nemt at holde deres opmærksomhed. Når forældrene kommer og henter om eftermiddagen, så kan de dufte det, vi har lavet, og ofte kan de også få lov at smage på det. Nogle gange spørger de også efter opskriften og fortæller, at børnene derhjemme gerne vil være med i køkkenet, fortæller Cathrine Arendahl.



Nogle gange laver børnene i Børnehuset Troldhøj mad over bål.

## Sundhedsplejen har fokus på motorikken

Sundhedsplejen er også en del af Børneliv i sund balance. En af de ting, de arbejder med, er en legebaseret motorikundersøgelse af fireårige børn i de fem børnehuse.

- Det vi skal finde ud af, er, om børnene er med finmotorisk, grovmotorisk, i balance og styrke. Børnene får navneskilt på og de får at vide, hvem jeg er. Så får de et lille armbånd, som de skal sætte fire perler på, for at jeg kan se, hvordan de gør det. Derefter skal de blandt andet kaste og gribe en bold, lave krabben, trille træstamme og alle mulige forskellige ting, fortæller sundhedsplejerske Tine Lennert.

I lidt over et år har hun stået for den legebaserede motorikundersøgelse og på den tid har hun observeret godt 50 børn. Hun laver undersøgelsen i samarbejde med børnehusets pædagoger, som efterfølgende kan arbejde videre med de ting, som børnene kan have svært ved.

- Vi kan allerede se nu, at det er udholdenheden og styrke, der er udfordringer med. Og så lidt det med at gribe og kaste en bold. Det har overrasket mig, for jeg troede at børn var gode til bolde, men det er noget, de skal lære, siger Tine Lennert.

Når hun har foretaget en motorikundersøgelse, mødes hun med personale i børnehuset og får en snak om, hvad der er godt og hvad der skal fokus på fremadrettet, så børnene udvikler sig bedst muligt. Det gælder både det individuelle barn og børnegruppen som helhed, og på den måde får børnehusene opmærksomhed på, hvad de skal arbejde videre med.

Udover den legebaserede motorikundersøgelse har sundhedsplejen blandt andet fokus på at hjælpe familier godt i gang, når de har fået en nyfødt. Her tilbydes forskellige indsatser alt efter behov, men alle der er med i Børneliv i sund balance får støtte og vejledning til leg og bevægelse, sund mad og drikke, nærhed og oplevelser sammen i familien.

## Walk and talk fremmer trivslen

På Trekløverskolen afdeling Falkenborg er der fælles samling for hele skole den sidste mandag i hver måned. Her mødes de, synger fællessang, en klasse laver lidt underholdning og alle får forskellige informationer. Med Børneliv i sund balance er der nu også tilføjet en walk and talk for eleverne.

Eleverne går i mindre grupper en tur gennem Ådalen i Frederikssund. Her taler de sammen om emner, som deres lærere har givet dem på forhånd. Det kan for eksempel handle om at fortælle, hvad man har lavet i weekenden.



Trekløverskolen afdeling Falkenborgs elever på walk and talk i Sillebro Ådal.

På en frostklar morgen har Rita, Homishkaa og Zora dannet en lille gruppe:

- Man lærer hinanden bedre at kende, og man lærer flere at kende, når man snakker med dem. Man får flere venner, er pigerne enige om.

Tidligere gik de tre piger sammen i 5A, men nu er holdene blevet blandet, så to af pigerne er kommet over i 5B. Og den slags emner bliver også vendt på den månedlige morgengåtur.

- Vi har snakket om, hvordan det er at være i en ny klasse. Der kan være nogle, som man gerne ville være venner med, som ikke længere er i ens klasse, fortæller Zora, der tidligere gik i klasse med Rita og Homishkaa.

De er dog enige om, at det ikke er så slemt, at klasserne er blevet blandet, for man kan også være sammen i frikvartererne.



Fra venstre Rita Kloshival 5B, Zora Horsleben Dabbech 5A og Homishkaa Srimugrthas 5B.

## Fakta

Projekt Børneliv i sund balance sætter fokus på at give børn en sund start på livet. En god trivsel og sundhed i barndommen er afgørende for børns muligheder for at lære, udvikle sig og klare sig godt. Projektet skal etablere og inspirere til sunde rammer i barndommen med hjælp fra lokalområdet, skoler, institutioner, foreninger og sundhedsplejen.

Projektet løber fra 2020 til 2024 og foregår i Albertslund Kommune, Aalborg Kommune og Frederikssund Kommune. KL's Center for Forebyggelse i praksis er projektejer og vil sammen med kommunerne udvikle og gennemføre projektet. Projektet er støttet med en bevilling fra Nordea-fonden.

I Frederikssund Kommune deltager Slangerup Skole afd. Byvang, børnehusene Troldehøj og Strandstræde samt Trekløverskolen afd. Falkenborg og børnehusene Troldehøjen, Stenhøjgård og Mariendal. Derudover deltager Sundhedsplejen også.

Foto: Frederikssund Kommune.