

## HANDLINGSPLAN FÖR HÄLSA OCH FRISKVÅRD

### FYRENS FÖRSKOLA

”När fysisk aktivitet, näringsriktiga måltider och hälsosam livsstil är en naturlig del av barnens dag, kan utbildningen bidra till att barnen förstår hur detta påverkar hälsa och välbefinnande”. Lpfö 18 s.9-10

- Vi strävar efter att vara en giftfri förskola.
- Vi uppmärksammar och samtalar om vikten av att äta välkomponerade måltider och att röra på sig för att må bra.
- Vi erbjuder flera sorters grönsaker till frukost och lunch. Vi erbjuder frukt varje förmiddag och frukt ingår även i flera av våra mellanmål.
- Vi gör medvetna val när det gäller sockerintag och har en sockerpolicy för förskolan. Vi har bär istället för sylt till frukost och mellanmål. Lingonsylt gör vår kokerska själv och kan därigenom reglera sockermängden. Vi fikar bara vid vissa traditioner som t.ex. midsommar och avslutningar mm.
- Vi handlar, så långt det går, ekologiskt och närproducerat.
- Vi strävar efter att ha en lång utevistelse. Vi är ute två gånger/ dag. Vi strävar efter att flytta ut mer pedagogisk verksamhet. Vi har en stor gård som inbjuder till varierade utmaningar.
- Vi har gymnastik, lek och sång med mycket rörelse både inne och ute. Vi har en stor lekhall som uppmanar och ger utrymme för rörelser.
- Under året genomför vi en större gemensam aktivitet så som Hälsovecka, olika lopp och idrottsevenemang mm.
- Hitta lugna stunder och möjlighet till vila under dagen, tex avslappning och massage. Skapa skön stämning genom lugn musik i bakgrunden och sänkt belysningen.