

Rapport

Kartlegging av kosthold og fysisk aktivitet i barnehagen 2018



RINGERIKE
KOMMUNE



RINGERIKE
KOMMUNE

Innhold

Introduksjon	3
Kort sammendrag	3
Medvirkende	3
Levekår og folkehelse	4
Barnehagene som forebyggingsarena	4
Takk til	4
Metode	4
1. KOSTHOLD I BARNEHAGEN	6
Måltidsrutiner	7
Varmmat	8
Måltidet som dannelsesarena	8
Markering av spesielle anledninger	8
Barnas matpakker	8
Planverk og kompetanse	8
Innkjøpsrutiner	9
Ønsker hos ansatte	9
2. FYSISK AKTIVITET I BARNEHAGEN	10
Rutiner for fysisk aktivitet i barnehagen	11
Turdag	12
Oppfølging av motorisk utvikling	12
Utfordringer	12
Planverk og kompetanse	12
Ønsker hos ansatte	13
3. MOTORISK KARTLEGGING	14
Teoretisk bakgrunn for motorisk kartlegging	15
Praktisk gjennomføring	15
Resultater	15
Oppsummering	17
Anbefalinger til videre arbeid	17
Referanser	19

Introduksjon

Kartleggingen er utført i Sektor barn og unge i Ringerike kommune. Selve kartleggingen er gjennomført av Enhet for forebyggende helsetjenester barn og unge, Folkehelse på initiativ fra og under ledelse av folkehelsekoordinator Lina Marie Brathaug Frantzen. Ergo- og fysioterapeutene for barn og unge har gjennomført intervjuer og motoriske tester. Rapporten er utarbeidet av Kari Anne Raaberg og Lina Marie Brathaug Frantzen.

Kort sammendrag

Alle barnehagene er opptatt av måltidet som sosial arena og som en mulighet for læring. Når det kommer til rutiner for innkjøp og hva som serveres, er det store variasjoner både innad i og mellom barnehagene. Det sees stor variasjon i barnas matpakker – alt fra de veldig sunne til de svært usunne.

Hvor mye fysisk aktivitet som gjennomføres i løpet av barnehagetiden varierer mellom og innad i barnehagene. Aktivitetsnivået ser ut til å avhenge av både barnehagens organisering, innearealer og uteområder samt interessen blant ansatte for fysisk aktivitet. Mange ansatte opplever det som lettere å legge til rette for fysisk aktivitet utendørs enn innendørs. En barriere som nevnes at en del barn mangler klær tilpasset værforhold. Ulike alderstrinn nevnes som en utfordring for å få med alle barna på aktiviteten. Samtlige barnehageansatte sier at de ønsker seg mer kompetanse på fysisk aktivitet.

Av kartleggingen fremkommer det et behov for utvikling av klare

kommunale føringer for kosthold og fysisk aktivitet i barnehagene. Felles føringer som tar utgangspunkt i de nasjonale retningslinjene for kosthold og fysisk aktivitet og rammeplanen for barnehagen vil sikre at alle barn i Ringerike kommune får det samme gode tilbudet.

Kartleggingen viser at det er behov for kompetansehevedetiltak som styrker både teoretiske- og praktiske ferdigheter hos ansatte. Det er nødvendig med mer opplysningsarbeid omkring både kosthold og fysisk aktivitet mot foreldre.

Det foreslås at det opprettes et helsefremmende barnehageprosjekt hvor det nedsettes en prosjektleder og en arbeidsgruppe som får ansvaret for videre arbeid og oppfølgingen av implementering av de tiltak som iverksettes, samt å gjennomføre en årlig evaluering.

Arbeidsgruppen bør være tverrfaglig og det bør være en felles satsing i kommunen med en tydelig forankring. Medvirkning fra barnehageansatte og foreldre vil også ha betydning for et vellykket prosjekt.

Medvirkende

Følgende personer har vært involvert i utarbeidelsen av denne rapporten enten i form av intervjuer, analysearbeid eller tekst:

- Malin Vik (fysioterapeut)
- Eir Kolltveit Kvernstuen (fysioterapeut)
- Ida Mari Borge Hovi (fysioterapeut prosjekt)
- Kari Anne Raaberg (fysioterapeut, prosjekt)
- Marianne Høggaug (ergoterapeut)
- Sunniva Finnerud (ergoterapeut, prosjekt)
- Lina Marie Brathaug Frantzen (folkehelsekoordinator)

Levekår og folkehelse

Folkehelseprofilen i Ringerike (Folkehelseinstituttet, 2018) viser at kommunen har en høy andel barn som lever i familier med vedvarende lavinntekt, hvilket indikerer at det er behov for forebyggende tiltak.

Barn fra familier med lav sosial status har ifølge forskning (Dahl et al, 2014):

- dårligere kosthold
- lavere aktivitetsnivå
- større risiko for livsstilssykdommer enn andre barn

Nyere forskning viser også at barn ikke er så aktive som vi tror, og ett av seks barn i Norge er overvektige. Helsevanemønstre, som vaner for fysisk aktivitet og kosthold, etableres tidlig i livet og har en tendens til å følge en videre inn i voksenlivet (Dahl et al, 2014).

Mye av grunnlaget for sosial ulikhet i helse legges med andre ord i barneårene. I et samfunnsøkonomisk perspektiv er det en stor gevinst i å satse på barnehager av god kvalitet som et tidlig forebyggende tiltak framfor å sette inn kompensierende tiltak på et senere tidspunkt (Meld. St. 19).

Barnehagene som forebyggingsarena

91 prosent av norske barn går i barnehage, og i gjennomsnitt til-

bringer de 35 timer i uka i barnehagen (SSB, 2018) og dette gjør barnehagen til en svært aktuell arena for sosial utjevning.

I barnehageloven § 2 står det at barnehagen skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale ulikheter. Barnehagen som helsefremmende arena har lenge vært et sentralt satsingsområde nasjonalt.

I Stortingsmelding 34 (2012-2013) står det at innsatsen framover i større grad bør rettes mot kvalitet i barnehagen og at dette også innebærer tilrettelegging for gode matvaner og fysisk aktivitet. Barnehageansatte bør derfor ha kunnskap om betydningen av sunne levevaner og om hvordan de kan tilrettelegge for gode aktivitets- og kostvaner i samarbeid med hjem og nærmiljø, helsestasjon og tannhelsetjenesten. (Fra Meld. St. 34, 2012-2013).

Godt kosthold og fysisk aktivitet er av stor betydning for barns vekst, utvikling og helse på kort og lang sikt. Kartleggingen av kosthold og fysisk aktivitet i barnehagene i kommunen vil fungere som et utgangspunkt for igangsetting av helsefremmende tiltak i barnehagene.

Takk til

Vi retter en takk til kommunalsjef for barn og unge Marianne Mortensen for forankring.

Videre rettes en takk til de ansatte i barnehagene som har delt av sine erfaringer og gitt innblikk i barnehagehverdagen.

Vi vil også takke de ansatte i folkehelseprosjektene i bydel Grorud for at de har delt fra sitt arbeid i forbindelse med kartlegging av kosthold og fysisk aktivitet i barnehagene i Groruddalen. Dette har spilt en vesentlig rolle for gjennomføringen av den kvalitative delen av kartleggingen.

Metode

Rapporten er basert på dybdeintervjuer med ansatte i de elleve kommunale barnehagene i Ringerike kommune om kosthold og aktivitet.

I hver barnehage har man intervjuet:

- en styrer
- en pedagogisk leder
- en barnehage-medarbeider

Rapporten oppsummerer funnene fra intervjuene. I tillegg til intervjuer er det gjennomført en motorisk kartlegging i fem kommunale barnehager som ligger spredt rundt om i kommunen. Utvelgelsen skjedde i samarbeid med kommunalsjefen for barn og unge. Metoden for gjennomføring av motorisk kartlegging står beskrevet i et eget kapittel.



1 Kosthold i barnehagen



Det er viktig at gode vaner fremmes fra tidlig alder. I løpet av barnehageårene spiser et barn så mye som 3 000 måltider i barnehagen. Hele 40-60 prosent av barnets daglige energiinntak dekkes i barnehagen (Forbrukerrådet, 2018; Rustad, 2019). Hva barna spiser i barnehagehverdagen er med andre ord av stor betydning.

Den nye rammeplanen fra 2017 har et økt fokus på kosthold og stiller tydeligere krav til mat og måltider i barnehagen.

Rammeplanen sier at barna gjennom medvirkning i mat- og måltidsaktiviteter skal:

- motiveres til å spise sunn mat
- få en grunnleggende forståelse for hvordan sunn mat kan bidra til god helse

Gjennom tilrettelegging for sunne måltider som inkluderer alle, kan barnehagen bidra til å redusere sosial ulikhet.

I 2018 presenterte Helsedirektoratet en ny nasjonal retningslinje for mat og måltider i barnehagen. Her anbefales det at mat og måltider som serveres i barnehagen skal være varierte og i tråd med Helsedirektoratets kostråd.

Disse kostholdsrådene legger vekt på at et sunt kosthold i hovedsak skal være variert.

Det skal bestå av mye:

- grønnsaker
- bønner
- frukt
- bær
- grove komprodukter
- fisk
- sjømat

Det skal være begrensede mengder av:

- bearbejdet kjøtt
- rødt kjøtt
- salt
- sukker

Videre bør smør og smørbasert matfett erstattes med matfett basert på vegetabiliske oljer.

Helsedirektoratet anbefaler at barnehagen tilbyr grønnsaker og frukt eller bær hver dag. Barnehagen bør ha som mål at barna inntar minst tre av "fem om dagen" i løpet av barnehagedagen, og minst halvparten bør være grønnsaker.

Det ble i april 2017 utarbeidet en retningslinje for måltider i barnehagen i kommunen. Denne anbefaler at Helsedirektoratets "Råd for mat og måltider i barnehagen" legges til grunn ved matserving slik at den ernæringsmessige verdien av måltidet sikres.

Måltidsrutiner

Måltidene er organisert på omtrent samme måte i de ulike barnehagene. Alle barnehagene tilbyr barna å spise medbrakt frokost fra ca. kl. 07.15 til 09.00. Lunsj spises mellom kl. 11.00 og 12.00.

Barnehagene står for lunsjserveringen fire dager per uke.

Et femte lunsjmåltid i uka består av medbrakt niste. Nistemåltidet legges oftest til turdagen.

Alle barnehagene har ettermiddagsmåltid fra ca. kl. 14.30 til 15.00, der barna spiser frukt og eventuelt grønnsaker samt medbrakt niste. Til lunsj serverer de fleste barnehagene både brød og knekkebrød. De færreste serverer grøt. Vanlige pålegg er gulost, brunost, smørøster, leverpostei, makrell, kaviar og fiskepudding. Til maten drikker barna vann eller melk.

Noen ganger serveres prim, syltetøy, rødpølse og i blant egg. Noen serverer majones. Enkelte barnehager forteller at de kun setter frem søte pålegg, som syltetøy, brunost og prim én gang per uke. Noen ansatte forteller at det settes frem søte pålegg på avdelingene til tross for enighet i personalgruppa om at disse kun skal tilbys ved spesielle anledninger.

Det varierer hvor ofte det serveres grønnsaker til lunsjmåltidet. Noen har det hver dag, andre to-tre ganger i uka. De fleste har da agurk, tomat og paprika. Noen serverer både frukt og grønt til ettermiddagsmåltidet, men de fleste serverer kun frukt.

Varmmat

Når det gjelder varmmat, varierer det hvor ofte dette serveres i de ulike barnehagene. Noen har varmmat én gang per uke. Andre én gang per måned. Varmmaten består ofte av halvfabrikata, som pølser, fiskepinner og tomatsuppe fra pose.

Noen barnehager oppgir å oftere servere mat laget fra bunnen av, som fiskeform, grønnsaksform, ulike supper, salatbar og hjemmelaget pizza.

Noen barnehager har en avtale med Ringerikskjøkken, og får varmmaten levert. De fleste barnehagene serverer mest kjøtt, og mindre fisk og vegetar. Det sees variasjoner innad de enkelte barnehagene med tanke på hvor ofte man har varmmat og hva slags mat som serveres på de ulike avdelingene.

Måltidet som dannelsarena

I alle barnehagene er det fokus på måltidet som dannelsarena. Samtlige er opptatt av å skape en god atmosfære ved måltidene. Videre er det fokus på "bordskikk", at man er flinke å sende hverandre det som står på bordet, at de voksne prater med barna fremfor med hverandre og at man legger opp til gode samtaler rundt bordet. Barna er med å dekke

på. Dette skjer ofte gjennom ordningen "dagens hjelper" eller "ordensbarn".

Markering av spesielle anledninger

Mange spesielle anledninger markeres i løpet av et barnehageår. Karneval feires i de fleste barnehagene ved å "slå katta ut av sekken" og spise pølser, fastelavn med boller og krem, påskelunsj med gul mat, gelé eller is, maifest feires ofte med pølser og is, sommerfest med grilling eller kaker, luciadagen med lussekatter og nissefest med grøt og godtepose.

Ansatte i flere av barnehagene forteller at det ofte serveres pølser ved slike anledninger fordi det er enkelt. Av drikke serveres det ofte saft.

Når det gjelder bursdagsfeiring, er det ulik praksis i de forskjellige barnehagene. I mange barnehager er det organisert slik at foreldrene sender med kake eller is. Et fåtall barnehager står selv for tilberedningen.

Noen få barnehager har valgt å bytte ut kaker med for eksempel fruktpinnsvin eller smoothie for å begrense mengden sukker i hverdagen. Andre har forsøkt dette, men opplever å møte motstand innad i personalgruppa, men også blant foreldre som mener at kake hører med til bursdagsfeiring i barnehagen.

Barnas matpakker

Det sees store variasjoner i barnas matpakker. Barnehagene ser mange gode matpakker, men også mange usunne, med høyt innhold av sukker og fett. Noen barn har med for lite mat. Andre har med for mye. Flere av de ansatte forteller at barna spiser mindre mat på nistedagen og mener at dette har sammenheng med at valgmulighetene i matboksene ofte er for mange.

Medbrakt mat til frokost og ettermiddagsmåltid består av mye sukkerrike yoghurter og frokostblandinger. En del barn får med seg saft på flaskene hjemmefra. Flere forteller at de tar opp utfordringen med usunne matpakker på foreldresamtaler, men dette oppleves utfordrende. Det fortelles at det kan være ekstra utfordrende å samarbeide med foreldre om kosthold der det er sprik i oppfatningene som følge av forskjellig kulturell bakgrunn.

Planverk og kompetanse

Det er varierende kjennskap til Helsedirektoratets anbefalinger for kosthold i barnehagen. De fleste er kjent med at kosthold er et tema i rammeplanen, men få av barnehagene har kosthold som del av sin årsplan eller ukesplan.

Ingen er kjent med den kommunale retningslinjen for måltider i barnehagen.

Få har en meny og få har utarbeidet en fast handleliste. Flere ansatte i de ulike barnehagene forteller at innkjøp i stor grad avgjøres av hva de voksne har lyst til å spise. I mange barnehager fortelles det om stor variasjon i hva som serveres på de forskjellige avdelingene. Dette tyder på at det er personavhengig hva som blir handlet inn og laget av mat. Hva som tilberedes ser ut til ha sammenheng med de ansattes interesse og kunnskap for kosthold og matlaging.

Ingen barnehager oppgir å ha noen spesiell kompetanse på kosthold. Ansatte i flere av barnehagene forteller at de gjerne skulle hatt mer av dette. I flere barnehager nevnes "Fiskesprellkurs" og en veileder for kosthold i barnehagene i Ringerike kommune – begge rundt ti år gamle.

Flere sier at de kjenner på manglende kompetanse når det kommer til å lage god og sunn mat til barna. Mange peker på at det er utfordrende å lage mat til et stort antall barn. Manglende kunnskap og erfaring innen matlaging blant de ansatte, logistikk og et presset budsjett er årsaker som nevnes.

Flere sier at de ikke har kjøkken tilrettelagt for matlaging i stor skala og mange sier at personalressursene er for knappe til å tilberede varmmat så ofte som de ønsker. De ansatte inkluderer barna i matlagingen i den grad det er rom for det, men flere barnehager melder behov for tilrettelegging.

Innkjøpsrutiner

De fleste barnehagene bestiller mat fra Cater-Vest. Andre får mat levert fra matvarebutikker som Rema 1000 eller Coop Mega. De fleste får mat levert annenhver uke eller én gang i måneden.

De fleste har en fast bestillingsansvarlig, og det varierer om dette ansvaret ligger hos styrer, en pedagogisk leder eller en barnehagearbeider. Det som trengs utenom maten som er bestilt, handles i matvarebutikk. Slik handling skjer som oftest en gang i uka.

Frukt og grønt leveres av Bama, handles i matvarebutikk eller tas med av foreldre. Det sees store variasjoner i hva som handles inn i de ulike barnehagene.

De fleste barnehagene er opptatt av ikke å kaste mat, en del kastes likevel. Det som oftest blir kastet er brød og rester av noen påleggstyper, som makrell i tomat og leverpostei.

Ønsker hos ansatte

Flere av barnehagene fremmer et ønske om mer kompetanse på kosthold. Mer spesifikt nevnes behovet for kunnskap om å lage enkel, billig og sunn mat til et stort antall barn.

Flere ønsker seg at en med kompetanse på kosthold og matlaging får ansvar på kjøkkenet slik at personalet på generell basis kan bruke mindre tid på kjøkkenet ettersom ressursene er knappe.

Noen sier at de har behov for et kjøkken som er bedre tilrettelagt for tilberedning av varmmat. Flere fremmer ønsket om en felles retningslinje fra kommunen med føringer for innkjøp og hva som skal serveres i barnehagen.

Flere ansatte i ulike barnehager ønsker mer kompetanse på foreldresamarbeid. Det nevnes at en felles retningslinje ville gjøre det enklere å ta opp temaet kosthold med barnas foreldre.

2 Fysisk aktivitet i barnehagen



Det sees sammenhenger mellom stillesitting og kroppsvekt, motorisk kompetanse, kognitiv utvikling og risikofaktorer for hjerte- og karsykdommer blant barn og unge. Ifølge Helsedirektoratet (2019) bør det legges til rette for aktivitet på de arenaene der barn bruker mye tid, som i barnehagen.

Nasjonale anbefalinger sier at barn bør ha minimum 60 minutter fysisk aktivitet hver dag. Intensiteten bør være moderat til høy. Minst tre ganger i uken bør det legges til rette for aktivitet med høy intensitet som gir økt muskelstyrke og som styrker skjelettet. Med moderat intensitet menes aktivitet som fører til raskere pust enn vanlig og med høy intensitet menes aktivitet som medfører mye raskere pust enn vanlig. Lek utover de 60 minuttene daglig, gir friskere og mer robuste barn. Anbefalingene sier at stillesitting bør begrenses så mye som mulig og stykkes opp med aktive perioder (Helsedirektoratet, 2014).

Studier utført i norske barnehager, tyder på at det kan være vanskelig å nå de gjeldende anbefalingene for aktivitetsnivå i barnehagetiden og at enkelte barnehagebarn har et relativt lavt aktivitetsnivå (Danielsen, Mathisen & Stålesen, 2019; Andersen, Borch-Jenssen, Øvreås, Ellingsen, Jørgensen & Moser, 2017).

Barnehagen skal ifølge rammeplanen være en arena for daglig fysisk aktivitet. Den skal fremme bevegelsesglede og barnas motoriske utvikling. Forskere har funnet at det er ikke så store forskjeller på fysisk aktiv lek inne og ute, men at barna er mest aktive når de leker i naturen (Osnes & Skaug, 2015, s. 18).

Rutiner for fysisk aktivitet i barnehagen

De fleste barnehagene starter dagen med innendørs frilek frem til "barne-møte" mellom kl. 09.00 og 10.00. Etter barnemøte varierer aktivitetene fra planlagte inne- eller uteaktiviteter til mer spontane aktiviteter.

Funnene viser at det er store variasjoner innad i og mellom barnehagene når det gjelder fordelingen av inne- og utetid og det antas at i de aller fleste barnehagene er barna inne mellom fire til seks timer og ute mellom to til fire timer hver dag.

De fleste barnehagene har fast utetid mellom kl. 12.00 og 14.30 for de eldste barna, og mellom 09.00 og 11.00 for de minste barna som sover i løpet av barnehagetiden. Hvor mye barna er ute utover den faste utetiden varierer.

Generelt beskriver de ansatte at barna er mer utendørs vår og sommer, enn høst og vinter. Mange ansatte opplever at det er lettere å legge til rette for fysisk aktivitet utendørs enn innendørs.

Det blir nevnt flere årsaker til det:

- barnehagens inneareal
- reglement med hensyn til sikkerhet (innestemme og ikke løpe inne)
- kompetanse og interesse hos ansatte
- antall ansatte pr barn

I noen barnehager blir det fortalt at de bruker et aktivitetskonsept kalt Røris som fast inneaktivitet. I noen få barnehager har de tilgang til eget gymrom og enkelte andre har avtaler med nærmeste skole om å disponere gymsalen når den er ledig. Ellers forteller flere at barna ofte sitter i ro under samlingsstunden.

I noen barnehager forteller de ansatte at mangel på klær tilpasset temperatur og værforhold setter begrensninger for utetiden i vinterhalvåret. Hos de minste barna er store og klumpete vinterdresser i kombinasjon med mye snø og is et problem.

I utetiden er det sykling, husker, dumphusker, sandkasselek, lekestativer og sklie som blir nevnt som de mest attraktive aktivitetene. Om vinteren er det akebakke og ski som er mest populært.

Faktorer kan forkorte utetid eller planlagte aktiviteter er påkledning og antall voksne som kan følge opp barna i utetiden. Dette kan være på grunn av pauseavvikling, sovebarn inne og opprydning etter måltider.

De voksnes rolle i leken er i hovedsak observasjon og ivaretagelse av sikkerhet. Flere nevner også igangsetting av aktiviteter og deltakelse i lek som viktig.

De fleste ansatte forteller at det er personavhengig hvor aktive de

voksne er i leken og i hvilken grad de ser viktigheten av igangsetting av aktivitet. Dette har ofte sammenheng med de ansattes engasjement og interesse for fysisk aktivitet og for utendørsaktivitet generelt.

Utfordringer omkring de ansattes helse blir nevnt som et hinder. Eksempelvis nevnes ryggsmarter blant ansatte som en årsak til at voksne ofte ikke deltar i aktivitet og heller ikke igangsetter.

Turdag

Alle barnehagene har turdag som fast ukentlig aktivitet. Utover det varierer turdagens lengde, sted og innhold i de ulike barnehagene og avdelingene. De ansatte forteller at både fra barna og de foresatte har forventinger til turdagen og opplever den som viktig.

Sikkerhet i form av nok personal i forhold til antall barn ble fremhevet som den viktigste faktoren for gjennomføring av turdagen, og høyt sykefravær i personalgruppen og mangel på vikarer er den største trusselen.

Eksempler som nevnes er man ved sykdom i personalgruppen deler barnegruppen i to, slik at noen får gå på tur mens andre blir igjen i barnehagen. Andre ganger stepper styrer inn slik at turdagen gjennomføres på tross av sykdom.

Noen nevner utfordringer ved organisatoriske forhold der for eksempel barnehagens faste møtedag er lagt til samme dag som turdagen, slik at turen må forkortes. Flere sier videre at motivasjon og interesse hos både styrer og de ansatte spiller en vesentlig rolle for gjennomføring av turdag.

Flesteparten av de ansatte mener de har et forbedringspotensial når det kommer til å bruke nærområdet til tur.

Oppfølging av motorisk utvikling

Når det kommer til motorisk utvikling, benytter alle barnehagene skjemaet "Fire år, trygg og klar" hvor både barnehagen og de foresatte fyller ut spørsmål om barnas motoriske ferdigheter.

Skjemaet sendes til helsestasjonen i forkant av fast fireårskontroll. Ved tilfeller der et barn har synlige tegn til motoriske forsinkelser forteller de fleste pedagogiske lederne at dette blir tatt videre ved at de først kontakter foresatte og deretter involverer helse- sykepleier- og/eller fysio- ergoterapi- tjenesten etter behov.

Det foreligger imidlertid ingen fast prosedyre for hvordan de arbeider med fange opp barn som er forsinket motorisk, og vurderingene baseres i stor grad på skjønn.

Utfordringer

Barrierer de ansatte trekker frem i forbindelse med fysisk aktivitet er at det ofte er store individuelle forskjeller i samme aldersgruppe samt at det kan være utfordrende å få de minste barna i aktivitet. De opplever videre at barn som de antar er lite aktive hjemme er mer utfordrende å motivere i barnehagetiden.

Flere ansatte opplever lav bevissthet fra foresatte omkring fysisk aktivitet og ser ofte at foresatte kjører barna sine til døren, for så å bære dem helt inn i barnehagen.

Det blir nevnt at for barn skal være fysisk aktive må primærbehovene være dekt, som

- tilpassede klær og sko
- nok og riktig mat og drikke
- og nok søvn

og at dette i hovedsak er de foresattes ansvar.

Planverk og kompetanse

Den nasjonale anbefalingen for fysisk i aktivitet er lite kjent hos både styrer, pedagogisk leder og barnehage- medarbeider. Samtidig viser funnene at de aller fleste vet at moderat til høy intensitet ved fysisk aktivitet går ut på at barna får høy puls slik de bli andpustne og svette.

Utdanning gjenspeiler i stor grad

hvilken kompetanse de ansatte har på fysisk aktivitet. I tillegg forklarer de ansatte at personlig interesse har stor betydning.

De fleste kan tilrettelegge en aktivitet som eksempelvis en hinderløype uten nødvendigvis å vite hensikten med aktiviteten. I beskrivelsen av betydningen av fysisk aktivitet som viktig for barns psykiske helse referer de fleste ansatte til egenopplevd erfaring når de skal beskrive dette.

Videre er mestring det som flest ansatte nevner som viktig når det kommer til fysisk aktivitet og barns psykisk helse.

Det står lite om fysisk aktivitet i felles årsplan fra kommunen. Det er derfor i stor grad opp til hver enkelt barnehage hvor mye de velger å fokusere på fysisk aktivitet. Videre står det lite om fysisk aktivitet i barnehagens årshjul. Det er i stor grad opp til styrer om det prioriteres tid på personalmøter og opp til pedagogisk leder om det arbeides med dette på de ulike avdelingene. De ansatte ønsker mer styrt fysisk aktivitet og ikke nødvendigvis flere planer.

Noen barnehager er gode på å kombinere fysisk aktivitet med andre fagområder, som natur, miljø og teknologi, nærmiljø og samfunn, kunst, kultur og kreativitet, antall,

rom og form og kommunikasjon, språk og tekst. Andre innrømmer at de kunne vært bedre på dette. Det er opp til pedagogisk leder hva de har fokus på innad den enkelte avdeling.

Ønsker hos ansatte

Samtlige barnehageansatte ønsker seg mer kompetanse på fysisk aktivitet og at dette prioriteres fra kommunens side. Det er særlig ønskelig med kompetanseheving inn i personalmøter.

Forslag til kompetansehevende tiltak er:

- mer kunnskap om betydningen av motorisk utvikling
- mer kunnskap om fysisk aktivitet med tanke på skolestartbarna
- økt kompetanse til å fange opp barna som er i gråsonen

Det er et felles ønske fra både styrer, pedagogisk leder og øvrige barnehageansatte om mer kompetanse på igangsetting og styring av fysiske aktiviteter inne. De ønsker seg også mer kompetanse på turaktiviteter, i tillegg til at flere er opptatt av hvordan de kan få de voksne mer aktive i uteleken på generell basis.

De ansatte ønsker seg flere klatrestativer og terreng i barnehagene

da de ofte må si nei til klatring i trær og i lekehytter av sikkerhetsmessige årsaker.

Barnehagene ønsker seg tur- områder hvor en kan søke ly i lavvo eller gapahuk. Det er bred enighet blant de ansatte om at et tilrettelagt turområde i nærmiljøet er viktig for å senke terskelen for å gå på tur. De barnehagene som har gapahuk eller lavvo i nærområdet forteller at de bruker området også utenom turdagen.

3 Motorisk kartlegging



Internasjonalt regner man med at fem til seks prosent av alle skolebarn har motoriske vansker som ikke skyldes en diagnose (Palisano et al. 2017, s. 398; Sigmundsson & Pedersen, 2000, s. 68).

Motoriske vansker er relatert til sosio-økonomiske forhold og forekommer hyppigere i ressursvake familier (Sigmundsson & Haga, 2000).

Motoriske vansker sees i sammenheng med en rekke utfordringer:

- som dårlig selvbilde
- sosiale problemer
- konsentrasjonsproblemer
- vansker på skolen

Barn med dårlige ferdigheter i lek og idrett blir ofte upopulære og de blir lettere ofre for mobbing (Sigmundsson & Pedersen, 2000).

Forskning viser at barn med lavere motoriske ferdigheter er:

- mindre fysisk aktive*
- har dårligere fysisk form*
- generelt dårligere helse**

enn barn med god motorisk kompetanse (*Haga, 2009; Sigmundsson & Pedersen, 2000, s. 68 og **Williams, Pfeiffer, O'Neill, Dowda, McIver, Brown & Pate, 2008).

Tidlig identifisering og igangsetting av tiltak er viktig, og kan forebygge alvorlige konsekvenser sett i et langsiktig perspektiv. Motoriske vansker er ikke noe barn vokser av seg, og disse barna har behov for hjelp gjennom ulike tiltak (Sigmundsson & Pedersen, 2000).

Barnhagen skal følge rammeplanen bidra til utjevning av sosiale forskjeller og er en god arena for både identifisering og igangsetting av tiltak.

Praktisk gjennomføring

I tidsrommet mai til september 2018 ble det gjennomført en motorisk kartlegging av 63 barn i fem kommunale barnehager i Ringerike kommune. De var alle i aldersgruppen 4-6 år. Den praktiske gjennomføringen av de motoriske testene foregikk i de aktuelle barnehagene.

Barnas motoriske ferdighetsnivå ble kartlagt ved hjelp av det standardiserte kartleggingsverktøyet Movement Assessment Battery for Children (MABC-2) som har til hensikt å identifisere milde til moderate bevegelsesvansker hos barn og unge fra 3-16 år.

MABC-2 er et normreferert kartleggingsverktøy, hvilket betyr at det måler barnas utførelse opp mot jevnaldrende.

Man kartlegger et helhetlig bilde av barnas motoriske funksjonsnivå ved å se på:

- finmotorikk
- grovmotorikk
- balanse

Barnas testscore tolkes ut i fra et trafikklssystem, med grønn, gul og rød sone (Henderson, Sugden & Barnett, 2007, s. 3-4).

- grønn sone viser ingen motoriske utfordringer
- gul sone indikerer at barnet er i risikosonen for å ha motoriske vansker
- rød sone indikerer betydelige motoriske utfordringer

Feilkilder kan forekomme, og disse må tas i betraktning ved tolkning av testresultatene. Resultatene kan imidlertid antas å gi et bilde av det motoriske nivået i de kommunale barnehagene i Ringerike.

Resultater

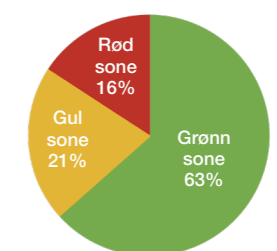
Av de 63 barna som ble testet scoret 40 barn innenfor grønn sone. Dette betyr at 63 prosent av de testede barna vurderes å være fri for motoriske vansker.

13 av barna scoret innenfor gul sone, hvilket betyr at 21 prosent er i risikosonen for å ha motoriske vansker.

Av de 13 barna i gul sone scoret 11 i grenseland mot andre soner:

- 7 scoret mellom 11- og 16-persentilen, og kan dermed vurderes å være nær grønn sone
- 6 scoret mellom 5- til 10-persentilen, og er dermed nær rød sone

10 av 63 barn scoret innenfor rød sone, hvilket betyr at 16 prosent vurderes å ha betydelige utfordringer med motorikken.





Oppsummering

Alle barnehagene er opptatt av måltidet som sosial arena og som en mulighet for læring. Når det kommer til rutiner for innkjøp og hva som serveres, sees det store variasjoner både mellom og innad i barnehagene.

Smøremåltider som er organisert av barnehagen fungerer bra, og barna spiser godt til disse måltidene. Det sees stor variasjon i barnas matpakker – alt fra de veldig sunne til de svært usunne. Mange ansatte forteller at de opplever det som utfordrende å ta opp barnas kosthold med foreldrene. Av varmmat er det store forskjeller i hvor ofte dette serveres – fra én gang i uka til én gang i måneden. De fleste barnehagene oppgir at de serverer mye halvfabrikata og at de ikke har fokus på saltinnhold i maten. Mange spesielle anledninger markeres i løpet av barnehageåret, og disse feires oftest med matvarer med et høyt innhold av sukker og mettet fett. Sett opp mot anbefalingene for kosthold i barnehagen, har maten som serveres ofte et høyt innhold av sukker, mettet fett og salt.

Kartleggingen viser store variasjoner i barnehagenes rutiner for kosthold. Uten klare retningslinjer blir det i stor grad opp til den enkelte barnehage og avdeling å avgjøre egen praksis, og det er rimelig store forskjeller i hva som kjøpes inn og serveres i de ulike barnehagene. Praksisen i barnehagene ser ut til å være tilfeldig og personavhengig. De ansatte oppgir at de ønsker seg føringer fra kommunens side for hva som skal kjøpes inn og serveres.

Videre ønsker de seg mer kompetanse på kosthold og matlagning. Barnehagepersonalet er videre opptatt av de logistiske utfordringene ved det å lage mat til et stort antall barn, både med tanke på fasiliteter og ressurser.

Hvor mye fysisk aktivitet som gjennomføres i løpet av barnehagetiden varierer mellom og innad i barnehagene. Aktivitetsnivået ser ut til å avhenge av både barnehagens organisering, innearealer og uteområder samt interesse blant ansatte for fysisk aktivitet. Mange ansatte opplever det som lettere å legge til rette for fysisk aktivitet utendørs enn innendørs, hovedsakelig på grunn av inneareal samt regler for stemmebruk og løping. De aller fleste barnehagene er inne fra fire til seks timer hver dag og ute fra to til fire timer. Noen barnehager bruker aktivitetskonseptet Røris som inneaktivitet. Noen få har også tilgang til gymrom eller gymsal.

Alle barnehagene har turdag som fast ukentlig aktivitet, men lengden på turen og innholdet av aktivitet varierer både barnehager og ulike avdelinger imellom. Det varierer i hvor stor grad barnehagene klarer å gjennomføre turdagen. Sykefravær er viktigste årsak til endringer. Motivasjon og interesse hos ansatte nevnes også som viktige faktorer for gjennomføring

av både turdag og aktivitet i barnehagen på generell basis.

I tillegg til motivasjon og interesse for fysisk aktivitet hos ansatte, er barrierer som nevnes at en del barn mangler klær tilpasset værforhold. Ulike alderstrinn nevnes som en utfordring, da ansatte synes det er vanskelig å få med alle barna på aktiviteten. Samtlige barnehageansatte sier at de ønsker seg mer kompetanse på fysisk aktivitet.

Den motoriske kartleggingen viser at 21 prosent av de testede barna er i risikosonen for å ha motoriske vansker og at 16 prosent vurderes å ha betydelige utfordringer med motorikken. Internasjonale tall sier at 5-6 prosent av alle barn har motoriske vansker. Kartleggingen indikerer at det kan være behov for mer strukturert oppfølging av motorisk utvikling i barnehagene.

Anbefalinger til videre arbeid

Av kartleggingen fremkommer det et behov for utvikling av klare kommunale føringer for kosthold og fysisk aktivitet i barnehagene. Felles føringer som tar utgangspunkt i de nasjonale retningslinjene for kosthold og fysisk aktivitet og rammeplanen for barnehagen vil sikre at alle barn i Ringerike kommune får det samme gode tilbudet.

Referanser

Andersen, E., Borch-Jenssen, J., Øvreås, S., Ellingsen, H., Jørgensen, K. A. & Moser, T. (2017).

Objectively measured physical activity level and sedentary behavior in Norwegian children during a week in preschool. Preventive Medicine Reports. 7, 130-135. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2017.06.003>

Barnehageloven (2005).

Lov om barnehager LOV-2005-06-17-64
Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-06-17-64>

Dahl, E., Bergsli, H., & van der Wel, K. A. (2014).

Sosial ulikhet i helse: En norsk kunnskapsoversikt (Hovedrapport). Oslo: Høgskolen i Oslo og Akershus.
Hentet fra <http://www.hioa.no/Forskning-og-utvikling/Hva-forsker-OsloMet-paa/Forskning-og-utvikling-ved-Fakultet-for-samfunnsvitenskap/Sosialforsk/Sosiale-ulikheter-i-helse/Hovedrapport>

Danielsen, K. H., Mathisen, G., & Stålesen, J. H. (2019).

Målt fysisk aktivitetsnivå i tre barnehager sommer og vinter. Fysioterapeuten.
Hentet fra <https://fysioterapeuten.no/Fag-og-vitenskap/Fagartikler/Maalt-fysisk-aktivitetsnivaa-i-tre-barnehager-sommer-og-vinter>

De Brisis, E. R. (2019).

Mat og måltider i barnehagen: Nasjonal faglig retningslinje [PowerPoint-presentasjon].
Hentet fra <https://mhfa.no/laringsressurser/barnehage/mat-og-maltid/ny-nasjonal-faglig-retningslinje-for-mat-og-maltider-i-barnehagen/>

Folkehelseinstituttet (2019).

Folkehelseprofil 2018: Ringerike.
Hentet fra <https://khp.fhi.no/PDFVindu.aspx?Nr=0605&sp=1&PDFAAr=2018>

Forbrukerrådet (2018).

Barnehagemat: Næring til liv, lek og læring: Appetitt på livet – kids edition.
Hentet fra <https://fil.forbrukerradet.no/wp-content/uploads/2018/08/20180710-ke-appetitt-barnehage-rapport.pdf>

Haga, M. (2009).

Physical Fitness in Children With High Motor Competence Is Different From That in Children With Low Motor Competence. Physical Therapy. 89(8), 1089-1097.

Helsedirektorat (2014).

Nasjonale anbefalinger: Fysisk aktivitet og stillesitting – 0-5 år.
Hentet fra <https://helsenorge.no/SiteCollectionDocuments/Nasjonale%20anbefalinger%200-5.pdf>

Helsedirektoratet (2019).

Fysisk aktivitet for barn i ulike aldre.
Hentet fra <https://helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/aktiviteter-for-barn-i-ulike-aldre>

Henderson, S. E., Sugden, D. A. & Barnett, A. L. (2007).

Movement assessment battery for children-2: Second Edition (Movement ABC-2): Examiner's Manual. London: Pearson Assessment.

Osnes, H. & Skaug, H. N. (2015).

Kroppslig lek, fysisk miljø og helse i barnehagen.
Første steg: tidsskrift for førskolelærere, Nr 2, s. 18-21.

Rivard, L., Pollock, N., Siemon, J. & Missiuna C. (2017).

Developmental Coordination Disorder. R. J. Palisano, M. N. Orlin & J. Schreiber (Red.), Campbell's Physical Therapy for Children Expert Consult (5.utg.). (s. 398-422). St. Louis, Missouri: Elsevier.

Sigmundsson, H. & Haga, M. (2000).

Barn og motorisk kompetanse.
Tidsskrift for Den norske legeforening.
Hentet fra <https://tidsskriftet.no/2000/10/tema/barn-og-motorisk-kompetanse>

Sigmundsson, H. & Pedersen A. V. (2000).

Motorisk utvikling: nyere perspektiver på barns motorikk. [Oslo]: SEBU Forlag.

Statistisk sentralbyrå. (2018, 4. april).

Barnehager.
Hentet fra <https://www.ssb.no/barnehager/>

St.meld. nr. 34 (2012–2013).

Folkehelsemeldingen. God helse – felles ansvar. Oslo: Helse- og Omsorgsdepartementet.

Utdanningsdirektoratet. (2017).

Rammeplan for barnehagen.
Hentet fra <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/rammeplan/>

Williams, H. G., Pfeiffer, K. A, O'Neill, J. R., Dowda, M.,

McIver, K. L., Brown, W. H. & Pate, R.R. (2008).
Motor skill performance and physical activity in preschool children. Obesity (Silver Spring, Md.), 16(6), 1421-1426.
<http://dx.doi.org.ezproxy.hioa.no/10.1038/oby.2008.214>

Kosthold og fysisk aktivitet bør komme tydelig frem i barnehagens planverk som; årsplaner, månedsplaner og dagsplaner slik at de implementeres i de daglige rutinene i barnehagen.

Herunder bør det utvikles felles rutiner og praksis for innkjøp av matvarer, dette gjelder også maten som serveres ved de spesielle anledningene. De spesielle anledningene hvor det serverer søte og fete matvarer bør begrenses og byttes ut med sunnere alternativer som frukt, bær eller fullkornsprodukter. De bør videre utvikles et årshjul som strukturerer den fysiske aktiviteten for hver aldersgruppe og spesifiserer hvilke motoriske ferdigheter barna skal trene på.

Videre viser kartleggingen at det er behov for kompetansehevedetiltak som styrker både teoretiske- og praktiske ferdigheter hos ansatte. De kompetansehevende tiltakene som iverksettes bør planlegges nøye for å sikre god implementering. Videre ses det nødvendig med mer opplysningsarbeid omkring både kosthold og fysisk aktivitet mot foreldre.

Det anbefales å inkludere flere faggrupper og sektorer i arbeidet og ta i bruk den kompetansen som allerede finnes i kommunen.

Det foreslås at det opprettes et

helsefremmende barnehageprosjekt hvor det nedsettes en prosjektleder og en arbeidsgruppe som får ansvaret for videre arbeid og oppfølgingen av implementering av de tiltak som iverksettes, samt å gjennomføre en årlig evaluering. Arbeidsgruppen bør være tverrfaglig og det bør være en felles satsing i kommunen med en tydelig forankring. Medvirkning fra barnehageansatte og foreldre vil også ha betydning for et vellykket prosjekt.

Et helsefremmende barnehageprosjekt vil ha stor overføringsverdi til andre sektorer og tjenester i kommunen som eksempelvis skoler, SFO og helse og omsorg.

Gleden er levert av Ringerike kommune



De færreste husker det selv. Det første hylet og det deilige suget i magen når du gjør noe du egentlig ikke tør. Men vi kan fornemme kriblingen i magen når vi ser små barn på lekeplassen. I Ringerike kommune ønsker vi å gi nye opplevelser og steder man kan tørre å presse seg litt lenger. Som å tørre å sette utfor en litt større sklie, klatre litt høyere og hoppe litt lenger. Det glæder oss å se at barn tør mer og vokser litt hver dag hos oss.

Lek litt. Tør mer.

ringerike.kommune.no



RINGERIKE
nærmest det meste