



# Klub Egedal Sundhedspolitik

---

*Udarbejdet af Klub Egedals sundhedsnetværk*



## Forord

Klub Egedal har nedsat et sundhedsudvalg med en repræsentant fra hver klub. Udvalget mødes ca 4 gange om året. Det er medarbejderrepræsentanten fra den enkelte klub som har til ansvar at fortælle om seneste nyt fra udvalget til kollegaerne. I udvalget drøftes emner som madplaner, cafe salg, madspild m.m. Det er også medlemmer af sundhedsudvalget som støtter op om det årlige fælles arrangement Bag For En Sag, hvor klubberne samler ind til Børns Vilkår.

Klub Egedal henholder sig i det følgende til Egedal Kommunes overordnede sundhedspolitik og har til formål at fremme trivsel og sundhed blandt klubbernes medlemmer.

Politikken skal afspejle de officielle kostråd og anbefalinger og samtidig tage hensyn til et normalt hverdagsliv.

## Formål med sundhedspolitikken, er:

- ✓ At skabe rum for udvikling af den fysiske, mentale og sociale sundhed, både i klub-og skoleregi.
- ✓ At medlemmerne støttes i at udvikle gode og sunde vaner
- ✓ At skabe rum for fysiske aktiviteter

## Dette betyder at vi:

Tager udgangspunkt i WHO definition af sundhed<sup>1</sup>, som dækker både den fysiske sundhed såvel som den psykiske og sociale sundhed.

Skal have velfungerende og sunde madordninger samt sælge sund mad i vores cafeer.

Skal medvirke til at fremme sundheden blandt børn, fysisk som psykisk. Vi skal derfor være opmærksomme på børns almindelige trivsel og sociale færdigheder og tilbyde dem aktiviteter, hvor de får mulighed for at bevæge sig, samt forsøge at indrette vores fysiske rammer, så det lægger op til idræt, leg og bevægelse samt have idrætsudstyr m.m. som understøtter dette. Vi skal forsøge at skabe rum med plads til pausen og hvor der er fokus på nærvær og fordybelse, hvilket udover at være stressforebyggende også kan være med til at opbygge, styrke og fastholde nære sociale relationer.

Klub Egedals kolonier, ture og arrangementer skal være med fysiske aktiviteter, når det er muligt og naturligt. Ligeledes skal vi sikre at alle børn og unge får nogle positive oplevelser, som de vokser af. Klubberne skal, når det er økonomisk og ressourcemæssigt muligt, tilbyde disse oplevelser til børn og unge, som ellers ikke ville kunne deltage, og dermed være med til at fjerne barrierer for deltagelse i normalt tilbudt.

---

<sup>1</sup> "Sundhed er en tilstand af fuldkommen fysisk, psykisk og socialt velvære og ikke blot fravær af sygdom."

## Fysisk sundhed

### Kost

Klubbernes madordninger bestræber sig på at tilbyde et ernæringsrigtigt tilbud og frugt/gulerødder hver dag. Klubberne har vandautomater eller sørger for koldt vand, så medlemmerne dagen igennem kan få noget koldt at drikke.

Madordningen/måltidet er et mellemmåltid og kan på ingen måde erstatte madpakken, som medlemmerne skal have med i skole.

Vi opfordrer alle forældre til at melde deres barn til madordningen, hvor det er muligt. Pt. tilbyder Stenløse klubben ikke madordning som abonnement, men tilbyder dagligt muligheden for at børn og unge kan købe et sundt mellemmåltid

Mellemmåltidet medvirker til at sikre barnets almene velbefindende og giver energi til eftermiddagens mange aktiviteter både i klub og i foreningslivet.

Lige omkring 65 % af Klub Egedals medlemmer er tilmeldt madordningerne. De klubber som har et cafesalg, har ofte en lavere tilslutning til madordningen end hos de klubber som ikke har et cafesalg.



De voksne skal spise med medlemmerne når det giver god mening og er muligt og derigennem være med til at fremme en positiv og nærværende måltidskultur.

En typisk madplan for en uge kunne se ud som følgende:

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Pasta salat med kylling	Hot wings med ovnbagte kartofler	½ bagt kartoffel med salatbar	Risengrød	Nachos med kylling

Ved tilberedning af madordningen samt ved cafesalget prioriteres altid fuldkornsprodukter som fuldkornstoastbrød, fuldkorns haps dog brød eller fuldkornspasta m.m.

### Særlige forhold

Klubberne bestræber sig på at tilbyde halal, vegetarisk, glutenfri m.m. og dermed tage hensyn til særlige ønsker/behov i forhold til religion, kultur eller allergier.

### Caféer

I de klubber som har cafeer skal det være muligt at købe sund mad. Det kan være wraps, salater, bagekartofler, pastasalat m.v. Cafeerne sælger også fuldkornstoast, frugt, nøddeposer, "Frukt kiks", brik juice, små myslibar, ris kiks, nudler m.m. Der sælges fx ikke til dagligt popcorn eller kakaomælk, dette kan kun købes lejlighedsvis ved arrangementer m.m.

I sommermånederne (1/6-31/8) kan det lejlighedsvis være muligt at købe sodavandsis (sun lolly) i klubberne.

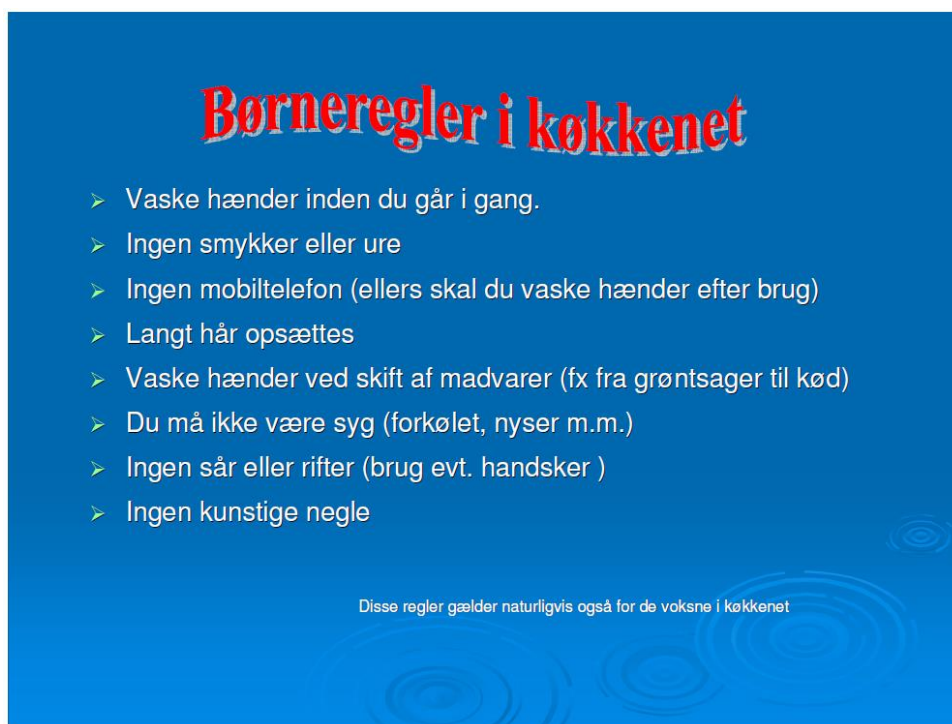
Det er ikke muligt at købe slik og sodavand i fritidsklubberne. Salg af sund mad er ligeledes tænkt som alternativ til slik i ungdomsklubberne, og der skal være flere af de sunde tilbud end af de usunde.

Fødevarestyrelsen regler og vejledninger overholdes.

### **Børn/unge i cafeen**

Flere klubber som har et cafesalg, har børn/unge med til at hjælpe med betjening/servering. Der ligger et stort pædagogisk arbejde bag, da alle børn/unge som hjælper i cafeerne, er oplært og har kendskab til de hygiejniske regler.

Følgende regler er udarbejdet og skal efterleves:



**Børneregler i køkkenet**

- Vaske hænder inden du går i gang.
- Ingen smykker eller ure
- Ingen mobiltelefon (ellers skal du vaske hænder efter brug)
- Langt hår opsættes
- Vaske hænder ved skift af madvarer (fx fra grøntsager til kød)
- Du må ikke være syg (forkølet, nyser m.m.)
- Ingen sår eller rifter (brug evt. handsker )
- Ingen kunstige negle

Disse regler gælder naturligvis også for de voksne i køkkenet

### **Økologi**

Klubberne er bevidste om at vælge økologisk hvor det er økonomisk muligt.

Klubberne tilstræber at købe økologiske mælkeprodukter og der hvor klubberne har gode aftale priser vælges økologisk.

### **Madspild**

Klubberne er i dagligdagen meget bevidste om at undgå madspild. Overskud fra madordningen sælges som løssalg, som pædagogisk måltid eller bruges i Ungdomsklubben. Større portioner fryses ned. For at signalere over for børnene hvor meget/lidt mad der kasseres stilles ind imellem en gennemsigtig beholder op hvor børnene skal kassere deres rester – på den måde bliver det synligt for børnene hvor

meget der reelt smides ud.

Når der tilbydes salat buffet, opfordrer vi børnene til at tage med mådehold. Er der mad som børnene er usikre på om de kan lide, tilbydes en smagsprøve/lille portion – for at undgå at børnene ender med at smide det hele ud.

### **Bagning/bolsjer som aktivitet:**

Bagning og bolsjeproduktion bruges i klubben som pædagogisk aktivitet. Der kan bages 1 gang/ugen i de klubber som tilbyder denne aktivitet. Kager og bolsjer som laves i klubben tages med hjem og spises ikke i klubben.

I Ungdomsklubberne bages ofte som en fælles aktivitet, de unge er med ovre og handle, der bages sammen og man spiser kagen/brødet sammen i klubtiden.

### **Affaldssortering**

Jf. Egedals kommune affaldsplan for 2019-2023 er målet at udvide affaldssorteringen til alle de kommunale institutioner, så der indsamles mere til genanvendelse. Klubberne sorterer allerede i dag pap og glas og der hvor det er muligt sorteres i mad og restaffald.

### **Engangsservice**

Klubberne begrænser brugen af engangsservice både i forhold til økonomi og miljø.

### **Motion**

Idræt, leg og bevægelse

For at fremme sundheden blandt børn og unge tilbyder alle fritidsklubber mulighed for fysiske aktiviteter og her er medarbejderne så vidt det er muligt deltagende. Ofte arrangeres mindst en voksen styret aktivitet om dagen. Det kunne f.eks. være dans, fodbold, floorball eller hockey. Fysisk aktivitet styrker indlæringsevnen, og børn og unges selvværd styrkes gennem at kunne mestre egen krop.

Vi skal tilbyde alternativ idræt og leg, da det tiltrækker andre børn end de typiske sportsinteresserede børn.

Spontanitet er også et vigtigt virkemiddel i forhold til idræt, leg og bevægelse. Klubben skal have udstyr og redskaber som lægger op til det enkelte barns og gruppers leg på eget initiativ.

Vi understøtter tidsbegrænsningen på brugen af tablet og computere jf. Klub Egedals Mediepolitik.

### **Udeliv**

Klubberne benytter deres udeområder hele året, men særligt fra april måned. Flere klubber kan tilbyde udeområder med bålplads, skater bane, trampoliner og hængekøjer. Der arrangeres fælles lege og aktiviteter for at tiltrække børnene. Om sommeren når det er rigtig varmt, laves der ofte vandkamp eller vandglidebane.

Bålet bruges både til hygge med snobrød eller der bliver tilberedt dagens måltid. Når vejret er godt, flyttes serveringen ofte udenfor.

### **Nyttehaver:**

Flere klubber har større eller mindre nyttehaver hvor alt fra krydderurter, blomster til grøntsager dyrkes. Nogle klubber har nyttehaver i samarbejde med skolen som projekt "Fra jord til bord".

### **Solbeskyttelse:**

Vi opfordrer alle forældre til at deres børn har solbeskyttelse på, når dette er relevant og gerne give børnene solbeskyttelse med i skolen/klubben. På ture og kolonier vil klubben have solbeskyttelse med, men dette er ikke et udtryk for at barnet/den unge ikke skal have solbeskyttelse på hjemmefra.

### **Rygning, energidrikke og alkohol**

Det er ikke tilladt at drikke energidrikke, alkohol eller ryge i fritids – og ungdomsklubberne.

Det er klubbernes opgave at oplyse og gå i dialog med de unge, når det er aktuelt. Bliver vi bekendt med at børn i fritidsklubalderen har røget, ryger eller har prøvet at drikke alkohol/energidrikke, har vi pligt og ansvar til at kontakte deres forældre.

## **Mental sundhed**

### **Trivsel**

Klubberne skal være en tryk base for børn og unges venskaber og et aktivt liv. Det er vigtigt for børn og unge at de oplever de er en del af fællesskabet. Og her kan fritids- og ungdomsklubberne noget ganske særligt. Klubberne kan være det fristed hvor de mange krav om at præsentere, som kan fylde meget i børn og unges liv, ikke er vigtig.

I klubberne skal medlemmerne møde aktive og anerkendende voksne, som er opmærksomme på børns trivsel. Klubberne har en fælles trivselspolitik som skal medvirke til at hindre mobning og fremme trivsel. Vores trivsel har stor betydning for de valg, vi hver især træffer/undlader at træffe.

Medarbejderne skal konsekvent handle på trivselspolitikken.



## **Hygiejne**

Vi skal gå i dialog med medlemmerne om vigtigheden af god hygiejne, både i forhold til sygdomsforebyggelse som i forhold til personlig hygiejne. Det kræver mod, men en snak kan være med til at fremme trivsel.

## **Seksualitet**

Vi skal kunne snakke med alle børn om seksualitet, kropsbevidsthed og grænser, og snakke med de unge om sex og prævention.

I ungdomsklubberne arrangeres der foredrag/temaaftener med Seksualisterne – ung til ung metoden.

## **Personalet som professionelle og rollemodeller:**

Personalet er rollemodeller, og professionelle værdier skal præge indsatsen i forhold til at fremme sundheden blandt børn og unge.

## **Forældresamarbejde**

Sundhedspolitikken er en levende politik som skal afspejle indsatser og forventninger i samfundet og fra forældrene. Forældrene er hovedansvarlige for deres børns sundhed og vores nærmeste samarbejdspartnere i forhold til at fremme sundheden blandt børn og unge.

Klubberne indgår gerne i en målrettet indsats i forhold til enkelte børn eller grupper i samarbejde med forældrene for at sikre medlemmets trivsel, sundhed og udvikling, i det omfang det er inden for vores muligheder og rækkevidde. Her kan vi også trække på sundhedsplejen som samarbejdspartner.

Det er også igennem forældresamarbejdet, her tænkes specifikt på de lokale forældreråd, at fx prisen på madordning kan fastsættes og et evt. salg i cafeerne kan drøftes.



### **Dispensationer i forhold til kolonier, arrangementer og højtider:**

På kolonier og til fredagsarrangementer kan det være muligt for medlemmerne at købe slik/popcorn. Vi melder et vejledende beløb ud, og er opmærksomme på om nogle medlemmer bruger mere end aftalt.

I forhold til vores ungdomsklubber er der dispenseret for nogle punkter i politikken for ikke miste de unge og for at forebygge lokale konflikter, hvor de unge kunne finde på at hænge ud.

### **Vores mål er, at**

- Alle klubber skal tilbyde et sundt mellemmåltid
- Alsidighed i klubbens aktiviteter
- Personalet deltager aktivt i klubbens aktiviteter
- Skabe flere fælles Klub Egedal aktiviteter på tværs af klubberne
- Være bevidste om den mentale og sociale sundhed
- Skabe en positiv måltidskultur
- Ledelsen har fokus på sundhed - de daglige ledere er ansvarlige for sundhed i hverdagen i de enkelte klubber
- At alle klubber tilbyder min. 1 stk. frugt og fri gulerødder til alle klubbens medlemmer
- Ensartet salg i de klubber som har cafe salg.
- Skabe et idekatalog som kan inspirere på tværs af klubberne til sundere og varierende madordninger/måltid.

### **For at nå målene skal vi have:**

- Fokus på sammen at skabe en måltidskultur med rum og plads til nærvær og hvor "pausen" er i højsædet.
- Sætte "Sundhed" på dagsorden på personalemøder samt på ledelsesteammøder.
- Fokus på at skabe aktiviteter i klubben som motiverer til deltagelse af klubbens børn og unge.
- Fokus på at netværke på tværs og øge opmærksomheden på aktiviteter, som kunne udvides til et øget samarbejde.
- Fokus på mere fuldkorn, fisk og økologi i klubberne, hvor og når det er økonomisk muligt
- Fokus på udsathed blandt børn og unge



Rev. juni 2023 Hans Chr. Grau-Hansen (Heinz) – Områdeleder Klub Egedal



