



Oslo

Prosedyre for systematisk arbeid med helsefremmende praksis i barnehagen



Innledning

Hvorfor skal vi jobbe med helsefremmende praksis?

De fleste barn i alderen 1-5 år i Norge tilbringer store deler av dagen i barnehagen. Det betyr at mange av barnas måltider inntas i barnehagen, og mye av deres fysiske aktivitet foregår her. Gjennom et inkluderende og tilrettelagt måltids- og fysisk aktivitetstilbud, kan barnehagen bidra til barns mat- og bevegelsesglede. Det gjør barnehagen til en viktig arena for å fremme barns helse og trivsel, og innsatsen i barnehagen er avgjørende for å utjevne sosiale forskjeller i helse.

Ifølge folkehelseloven og forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler skal kommunen i alle sine funksjoner, også som barnehageeier, fremme helse og trivsel og bidra til å utjevne sosiale helseforskjeller. Ifølge rammeplanen skal barnehagen ha en helsefremmende og forebyggende funksjon.

Hva er prosedyre for systematisk arbeid med helsefremmende praksis?

Prosedyren viser hvordan kommuner og barnehager kan jobbe systematisk med praksis for mat og måltider og fysisk aktivitet i barnehagen. I prosedyren beskrives en prosess bestående av fire faser. Hvor lang tid man bruker på de fire fasene, og hvor mange ganger disse gjentas, bestemmer man selv. For mange vil det være naturlig å bruke ett år på gjennomføring av de fire fasene. Siden endring tar tid, vil det ofte være nødvendig å gjenta prosessen flere ganger.

I forbindelse med hver fase gis en

- ♦ overordnet beskrivelse av fasen
- ♦ beskrivelse av fremgangsmåte
- ♦ oversikt over tilhørende støttmateriell
- ♦ eksempelhistorie for kommune og barnehage

Hvem er målgruppen for prosedyren?

Målgruppen for prosedyren er både kommuner og ledere i barnehager som ønsker å jobbe systematisk med helsefremmende praksis. Innholdet er rettet mot begge gruppene med mindre annet er spesifisert.

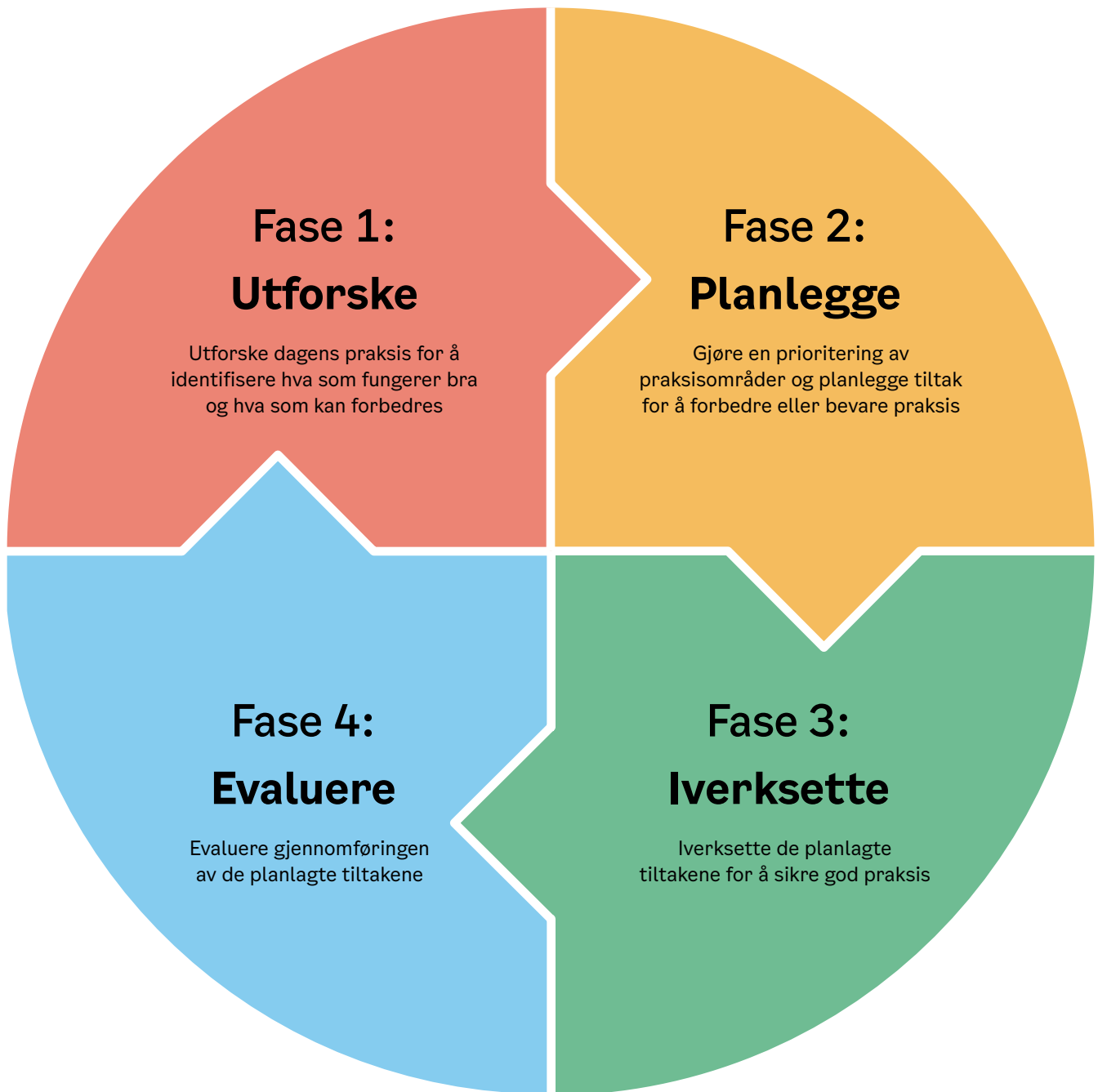
Hvem har laget prosedyren?

Prosedyren er utarbeidet i forbindelse med prosjektet *Helsefremmende praksis i barnehager og skoler i Groruddalen*, med innspill fra barnehager og fagpersoner på området.



Oversikt over tilhørende materiell finnes til slutt i dette dokumentet (side 23).

De fire fasene i prosessen:

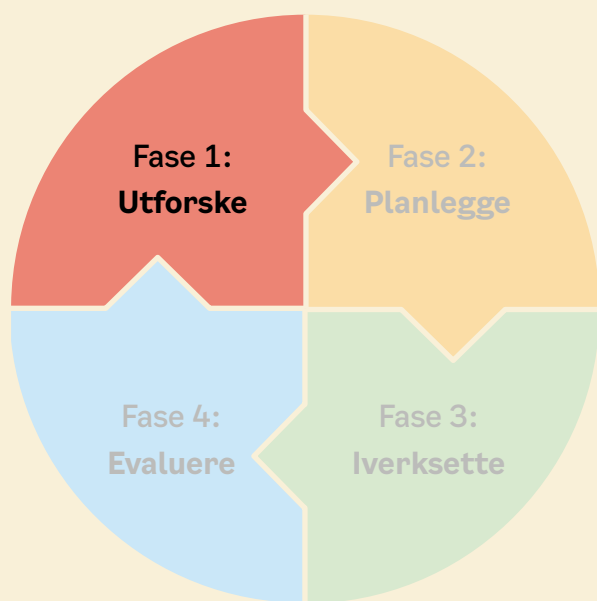


Forslag til tidslinje

Under er et eksempel på tidslinje hvor de fire fasene gjennomføres tre ganger over en periode på tre år. Iverksettingsfasen pågår over lengre tid, mens de øvrige fasene gjerne kan gjennomføres på én og samme dag.



Fase 1



Relevant materiell i denne fasen:

- Egenvurderingsskjema
- Fremgangsmåte for sammenstilling

Utforske dagens praksis

I denne fasen utforsker kommunen og barnehagene dagens praksis. Hensikten er å få innsikt i dagens situasjon og identifisere områder hvor praksis er god eller bør forbedres. Slik innsikt er nødvendig for å utarbeide målrettede tiltak som kommer barna til gode.



Foto: Carina Gran/Folio/Oslo kommune/NTB

Her er forslag til hvordan kommunen kan gå frem for å utforske praksis.

Dele, samle og sammenstille

- Kommunen distribuerer egenvurderingsskjemaet til barnehagene. Det finnes på side 5 og 6 i denne prosedyren og i Excelfilen (mal_egenvurderingsskjema). Det kan være nyttig å sette en felles frist for når barnehagene skal ha gjennomført egenvurderingen. Dette kan for eksempel ses i sammenheng med årsplanarbeidet.
- Når barnehagene har gjennomført egenvurderingen, kan kommunen sammenstille og fremstille resultatene. Det kan gi innblikk i felles styrker og svakheter og systematiske forskjeller mellom barnehagene.

Her er forslag til hvordan barnehagene kan gå frem for å utforske praksis.

Gjennomføre egenvurdering

- Barnehagene bruker egenvurderingsskjemaet for å utforske og vurdere egen praksis. Det finnes på side 5 og 6 i denne prosedyren og i Excelfilen (mal_egenvurderingsskjema). Egenvurderingsskjemaet tar utgangspunkt i kjennetegn ved god praksis for mat og måltider og fysisk aktivitet i barnehagen. Barnehagene krysser av på om de synes praksis er god, praksis kan bli bedre eller praksis må endres.
- Det er en fordel å utforske og vurdere kjennetegnene i fellesskap og gjøre én vurdering for barnehagen som helhet. Det kan avdekke systematiske forskjeller i praksis innad i barnehagen.



Kjennetegn for god praksis i egenvurderingsskjemaet er basert på:

- Rammeplan for barnehagen
- Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen
- Nasjonal anbefaling for fysisk aktivitet og stillesitting



Egenvurderingsskjema

Mat og måltider

- Praksis er god
- Praksis kan bli bedre
- Praksis må endres

1. Vi serverer næringsrike matvarer som er i tråd med Helsedirektoratets kostråd	●	●	●
2. Vi setter sammen måltidene med matvarer fra de tre matvaregruppene	●	●	●
3. Vi serverer grønnsaker og frukt eller bær hver dag	●	●	●
4. Vi serverer grovt brød (3/4 eller 4/4 på Brødskala'n) og grove kornprodukter	●	●	●
5. Vi varierer påleggstilbudet	●	●	●
6. Vi feirer bursdager uten kaker, kjeks, is, saft og lignende	●	●	●
7. Vi gjennomfører de fleste feiringer og markeringer uten servering av søt og fet mat og søt drikke	●	●	●
8. Vi serverer skummet melk, lettmelk eller lettmelk tilsatt vitamin D, og vann til måltidene	●	●	●
9. Vi bruker måltidet som en pedagogisk arena der barna får medvirke i mat- og måltidsaktiviteter	●	●	●
10. Vi legger til rette for minst tre faste måltider hver dag med medbragt eller servert mat	●	●	●
11. Vi setter av minst 30 minutter til å spise	●	●	●
12. Vi er bevisste vår egen rolle i forbindelse med mat og måltider	●	●	●
13. Vi legger til rette for at barna skal utvikle matglede og sunne matvaner	●	●	●
14. Vi legger til rette for at måltidet bidrar til samtaler og sosiale relasjoner	●	●	●
15. Vi legger til rette for at barna prøver nye smaker og utforsker smakssansen	●	●	●
16. Vi forankrer arbeid med mat og måltider i årsplanen og andre planer	●	●	●
17. Vi har mat og måltider som tema på førstegangssamtaler, foreldremøter og foreldresamtaler	●	●	●
18. Vi veileder foresatte om sunt og variert kosthold ved behov	●	●	●

Egenvurderingsskjema

Fysisk aktivitet

- Praksis er god
- Praksis kan bli bedre
- Praksis må endres

1. Vi forankrer arbeid med fysisk aktivitet i årsplanen og andre planer	●	●	●
2. Vi tar initiativ til fysisk aktivitet for barna og med barna	●	●	●
3. Vi er aktivt tilstedeværende i fysisk aktivitet med barna	●	●	●
4. Vi legger til rette for mestringsopplevelser i fysisk aktivitet	●	●	●
5. Vi legger til rette for varierte fysiske aktiviteter	●	●	●
6. Vi gir barna tilgang til varierte bevegelsesmiljøer utenfor barnehageområdet	●	●	●
7. Vi legger til rette for risikofyllt lek gjennom kroppslige utfordringer	●	●	●
8. Vi legger til rette for aktiviteter som inkluderer moderat og høy intensitet	●	●	●
9. Vi legger til rette for et like godt aktivitetstilbud for jenter og gutter	●	●	●
10. Vi identifiserer og aktiviserer barn med større behov for fysisk aktivitet	●	●	●
11. Vi gjennomfører aktiviteter som stimulerer de grunnleggende grovmotoriske ferdighetene	●	●	●
12. Vi tilpasser fysisk aktivitet slik at barna har noe å strekke seg etter	●	●	●
13. Vi kombinerer fysisk aktivitet med andre pedagogiske aktiviteter	●	●	●
14. Vi har fysisk aktivitet som tema på førstegangssamtaler, foreldremøter og foreldresamtaler	●	●	●

Eksempelhistorie

Utforskning av praksis i Spret kommune

I forbindelse med kommunens arbeid med helseoversikt, ble det identifisert utfordringer knyttet til levevaner blant unge i kommunen, og da hovedsaklig innen kosthold og fysisk aktivitet. Kommunen ønsket å rette innsatsen mot barnehagene og deres arbeid med helsefremmende praksis. Dette begrunnet de med at barnehagene har stor mulighet til å påvirke barnas levevaner, fordi levevaner etableres tidlig og barna tilbringer store deler av dagen i barnehagen.

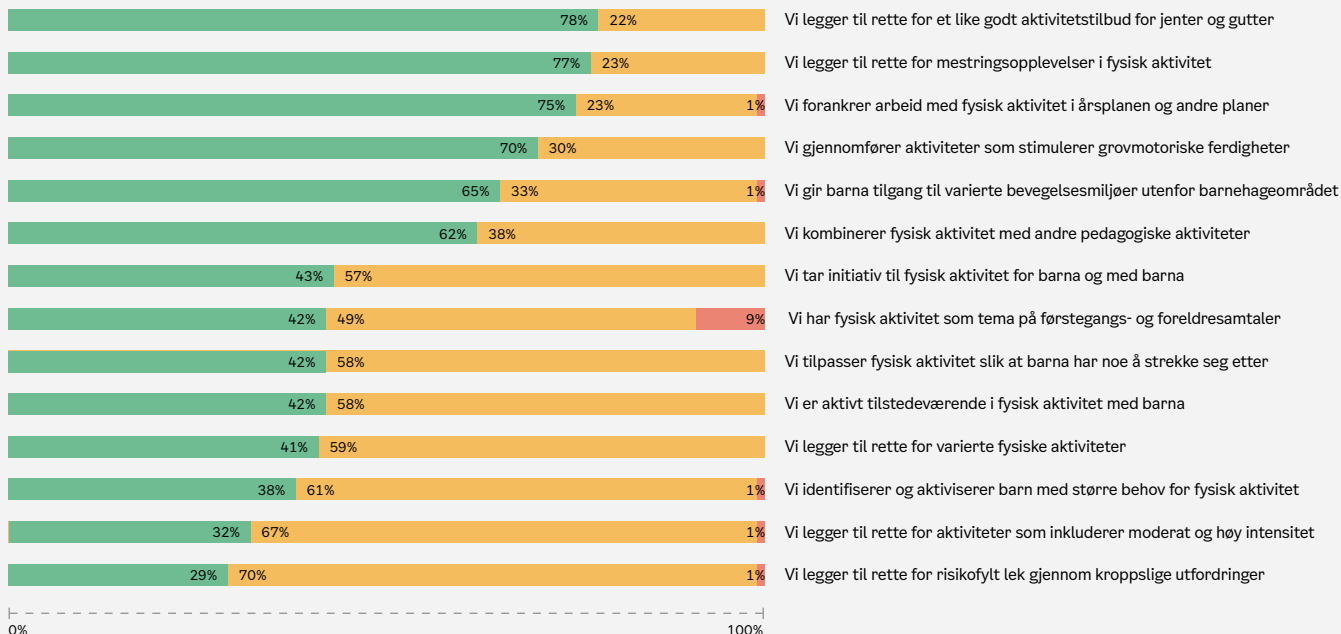
Kommunen tok utgangspunkt i prosedyre for helsefremmende praksis. De startet med å invitere alle barnehagestyrere i kommunen til en felles samling, der de informerte om kommunens satsing på helsefremmende praksis i barnehagen og fasene i prosedyren.

I første fase distribuerte kommunen Excelverktøyet med egenvurderingsskjemaet til styrerne og satte en frist for når den skulle gjennomføres i barnehagene. Kommunen sørget også for at barnehagene hadde tilgang til *Veileder for mat og måltider* og *Veileder for fysisk aktivitet* som de kunne bruke i det videre arbeidet.

Etter at barnehagene hadde gjennomført egenvurderingen brukte kommunen sammenstillingsverktøyet til å oppsummere resultatene for kommunen som helhet. Dette ga innblikk i barnehagenes praksis og dannet grunnlag for utarbeiding av tiltak.

Samlet resultat fra egenvurderinger i Spret kommune

Fysisk aktivitet



Eksempelhistorie

Utforskning av praksis i Sprekingen barnehage

Etter at barnehagens styrer hadde deltatt på kommunens samling om helsefremmende praksis, informerte hun personalet om satsingen og at barnehagene skulle ta i bruk prosedyren for helsefremmende praksis. Hun snakket også om hvordan arbeidet var forankret i rammeplanen og om barnehagen som arena for å påvirke barns levevaner.

Styrer besluttet å sette av tid på neste planleggingsdag for å gjennomføre de to første fasene i prosedyren. På planleggingsdagen benyttet barnehagen egenvurderingsskjemaet for mat og måltider og fysisk aktivitet, for å få innsikt i egen praksis og identifisere forbedringsområder.

De ansatte diskuterte først kjennetegnene for god praksis avdelingsvis. Deretter vurderte de kjennetegnene i fellesskap og fylte ut egenvurderingsskjemaet for barnehagen som helhet i Excelverktøyet.

Prosessten resulterte i gode diskusjoner og var nyttig for å skape felles forståelse av barnehagens praksis, og for å bli bevisst på likheter og forskjeller mellom avdelingene. Barnehagen fant ut at de var gode på mye, men også at det var områder de hadde behov for å forbedre.

Resultat fra egenvurdering i Sprekingen barnehage

Mat og måltider

1. Vi serverer næringsrike matvarer som er i tråd med Helsedirektoratets kostråd	✗	○	○
2. Vi setter sammen måltidene med matvarer fra de tre matvaregruppene	✗	○	○
3. Vi serverer grønnsaker og frukt eller bær hver dag	○	○	✗
4. Vi serverer grovt brød (3/4 eller 4/4 på Brødskala'n) og grove kornprodukter	✗	○	○
5. Vi varierer påleggstilbudet	○	✗	○
6. Vi feirer bursdager uten kaker, kjeks, is, saft og lignende	✗	○	○
7. Vi gjennomfører de fleste feiringer og markeringer uten servering av søt og fet mat og søt drikke	✗	○	○
8. Vi serverer skummet melk, lettmeik eller lettmeik tilsatt vitamin D, og vann til måltidene	✗	○	○
9. Vi bruker måltidet som en pedagogisk arena der barna får medvirke i mat- og måltidsaktiviteter	○	✗	○
10. Vi legger til rette for minst tre faste måltider hver dag med medbragt eller servert mat	✗	○	○
11. Vi setter av minst 30 minutter til å spise	✗	○	○
12. Vi er bevisste vår egen rolle i forbindelse med mat og måltider	✗	○	○
13. Vi legger til rette for at barna skal utvikle matglede og sunne matvaner	✗	○	○
14. Vi legger til rette for at måltidet bidrar til samtaler og sosiale relasjoner	✗	○	○
15. Vi legger til rette for at barna prøver nye smaker og utforsker smakssansen	○	✗	○
16. Vi forankrer arbeid med mat og måltider i årsplanen, og andre planer	✗	○	○
17. Vi har mat og måltider som tema på førstegangssamtaler, foreldremøter og foreldresamtaler	✗	○	○
18. Vi veileder foresatte om sunt og variert kosthold ved behov	✗	○	○

Fysisk aktivitet

1. Vi forankrer arbeid med fysisk aktivitet i årsplanen og andre planer	✗	○	○
2. Vi tar initiativ til fysisk aktivitet for barna og med barna	○	✗	○
3. Vi er aktivt tilstedeværende i fysisk aktivitet med barna	○	✗	○
4. Vi legger til rette for mestringsopplevelser i fysisk aktivitet	✗	○	○
5. Vi legger til rette for varierte fysiske aktiviteter	○	✗	○
6. Vi gir barna tilgang til varierte bevegelsesmiljøer utenfor barnehageområdet	✗	○	○
7. Vi legger til rette for risikofyllt lek gjennom kroppslige utfordringer	○	✗	○
8. Vi legger til rette for aktiviteter som inkluderer moderat og høy intensitet	○	✗	○
9. Vi legger til rette for et like godt aktivitetstilbud for jenter og gutter	✗	○	○
10. Vi identifiserer og aktiviserer barn med større behov for fysisk aktivitet	○	○	✗
11. Vi gjennomfører aktiviteter som stimulerer de grunnleggende grovmotoriske ferdighetene	○	✗	○
12. Vi tilpasser fysisk aktivitet slik at barna har noe å strekke seg etter	○	✗	○
13. Vi kombinerer fysisk aktivitet med andre pedagogiske aktiviteter	✗	○	○
14. Vi har fysisk aktivitet som tema på førstegangssamtaler, foreldremøter og foreldresamtaler	○	○	✗

Fase 2



Relevant materiell i denne fasen:

- ▶ Egenvurderingsskjema
- ▶ Veileder for mat og måltider
- ▶ Veileder for fysisk aktivitet

Planlegge tiltak

God planlegging er nøkkelen til vellykket praksisarbeid. Det er ofte større sjanse for å lykkes hvis vi ikke jobber med alt på en gang. I denne fasen ser kommunen og barnehagene derfor på hvilke praksisområder de ønsker å prioritere og utarbeider en tiltaksplan for å forbedre eller bevare praksis.



Foto: Paulina Westerlind/Oslo kommune/NTB

Her er forslag til hvordan kommunen og barnehagene kan gå frem for å planlegge tiltak.

Prioritere praksisområder

Velg ut noen praksisområder det er ønskelig å prioritere og lage tiltak for. Felles refleksjon kan være nyttig når det skal gjøres prioriteringer og for å skape forankring og eierskap blant ansatte.

Eksempler på spørsmål vi kan stille for å prioritere praksisområder:

- Har vi avdekket forskjeller i praksis som vi bør jobbe med å utjevne?
- Hvilke praksisområder har størst potensial og gir størst gevinst for barna?
- Hvilke praksisområder har vi forutsetninger for å jobbe med nå?
- Hvilke praksisområder er vi mest motivert for å jobbe med nå?

Lage en tiltaksplan

Ta utgangspunkt i de prioriterte praksisområdene og utarbeid tiltak for hvordan praksis skal forbedres eller bevares.

Når tiltaksplanen utarbeides, kan det være lurt å

- hente inspirasjon og tips fra veilederne for mat og måltider og fysisk aktivitet
- involvere ansatte og utarbeide tiltak i fellesskap
- ha en styrkebasert tilnærming ved å bygge på det som fungerer bra
- skape en rød tråd mellom tiltaksplanen og øvrig planverk
- ha et helhetlig blikk og se tiltakene i sammenheng med andre oppgaver
- inkludere en tydelig ansvars- og rollefordeling
- utarbeide tiltak som med stor sannsynlighet kan bli gjennomført



Eksempelhistorie

Planlegging av tiltak i Sprek kommune

Basert på egenvurderingen, registrerte kommunen at barnehagene hadde god praksis på mange områder, men at det også var stort potensiale for forbedring. Kommunen valgte å fokusere på forbedringsområder hvor majoriteten av barnehagene vurderte at praksis kunne bli bedre eller måtte endres.

Kommunen utarbeidet fire tiltak for å bistå barnehagene i det videre arbeidet med mat og måltider og fysisk aktivitet.

Tiltaksplanen for Sprek kommune

- ▶ Distribudere relevant materiell og sørge for at alle barnehagene har det materiellet de trenger.
- ▶ Arrangere to samlinger for alle styrere i kommunen med helsefremmende praksis som tema.
- ▶ Arrangere aktivitetslederkurs for et utvalg ansatte.
- ▶ Arrangere felles fagdag for barnehageansatte om risikofyllt lek, med innleid foredragsholder.



Eksempelhistorie

Planlegging av tiltak i Sprekingen barnehage

På planleggingsdagen tok de ansatte utgangspunkt i egenvurderingen og valgte i fellesskap ut tre praksisområder for mat og måltider og tre for fysisk aktivitet som de ønsket å jobbe med. Det var viktig å velge ut enkelte områder for at det skulle oppleves gjennomførbart for ansatte. Prioriteringen baserte de på hvilke områder de mente ga størst gevinst for barna, og hva de ansatte var motiverte for å starte å jobbe med.

Ansatte i barnehagen var enige om at de ville opprettholde fokuset på å servere næringsrike matvarer i tråd med Helsedirektoratets kostråd, samtidig som de kunne bli bedre på å variere påleggstilbudet og legge til rette for at barna utforsker smakssansen. Videre ville de bli bedre på å identifisere og aktivisere barn med større behov for fysisk aktivitet, samt legge til rette for aktiviteter med moderat og høy intensitet og aktiviteter som stimulerer motoriske ferdigheter.

Ansatte satt i grupper og diskuterte mulige tiltak. I prosessen benyttet de *Veileder for mat og måltider* og *Veileder for fysisk aktivitet* for å få inspirasjon og tips til gode tiltak som kunne forbedre eller bevare praksis. Etterpå drøftet de forslagene i fellesskap og ble enige om seks tiltak som de skrev inn i tiltaksplanen i Excelverktøyet. I planen skrev de også hvem som var ansvarlig for at tiltakene blir gjennomført, og når tiltakene skulle iverksettes. Tiltaksplanen printet de ut og hang på veggen. De integrerte også satsingsområdene i årsplanen for det kommende året.

Tiltaksplanen for mat og måltider

- ▶ Alltid følge «veileder for mat og måltider» ved innkjøp, planlegging og tilberedning av måltider.
- ▶ Lage en oversikt over påleggssortimentet og en plan for rullering av pålegget som tilbys gjennom uken.
- ▶ Innføre «ukens smak» der barna får utforske en ny smak hver uke.

Tiltaksplanen for fysisk aktivitet

- ▶ Gjøre observasjoner av barnegruppen og enkeltbarn over en periode for å kunne tilpasse tilrettelagt fysisk aktivitet til barnas individuelle behov.
- ▶ Planlegge og gjennomføre fysiske aktiviteter som bidrar til moderat og høy intensitet. Aktivitetene gjennomføres i mindre grupper to dager per uke.
- ▶ Følge barnehagens årshjul for motoriske ferdigheter og tilpasse aktivitetene til barnas ferdighetsnivå, interesser og behov.

Fase 3



Relevant materiell i denne fasen:

- ▶ Veileder for mat og måltider
- ▶ Veileder for fysisk aktivitet
- ▶ Årshjul for motoriske ferdigheter
- ▶ Informasjonshfte til foresatte
- ▶ Informasjonsvideo til foresatte
- ▶ PowerPoint-presentasjoner om mat og måltider og fysisk aktivitet
- ▶ Verktøykasse for fysisk aktivitet i barnehagen

Iverksette tiltak

I denne fasen iverksetter kommunen og barnehagene tiltakene de utarbeidet for å forbedre eller bevare praksis. Dette er en langvarig og kontinuerlig prosess som krever god forankring og oppfølging.



Foto: Helge Sauber/Oslo kommune/NTB

Her er forslag til hvordan kommunen og barnehagene kan gå frem for å iverksette tiltak.

Etablere en gruppe med nøkkelpersoner

Det kan være nyttig å identifisere noen nøkkelpersoner som har interesse og kunnskap om temaet. La denne gruppen få tid til å møtes, og gi dem tillit, støtte og rom til å finne egne løsninger.

Skape felles forståelse

For å skape felles forståelse, er det viktig å snakke sammen om betydningen av praksisendring og hvilke gevinster det gir barna. Start tidlig og gjenta dialogen jevnlig. Dette kan bidra til at ansatte får eierskap til prosessen.

Sette området på agendaen

Hvis tiltaksplanen får en fast plass på agendaen på ulike møtepunkter, kan det bidra til god forankring, gode diskusjoner om prosessen og at fokuset opprettholdes. Det kan også være nyttig å inkludere tiltakene i øvrig planverk.

Håndtere motstand

Det er ikke uvanlig at endring av praksis medfører noe motstand. Det kan skyldes manglende forståelse for hvorfor endringene skal gjøres, frykt for at endringene vil være for tidkrevende eller at ny praksis krever kompetanse ansatte føler de ikke har. For å redusere motstand, kan det være nyttig at alle ansatte involveres i arbeidet på et tidlig tidspunkt. På den måten kan skepsis, usikkerhet og frustrasjon fanges opp. All motstand er ikke irrasjonell, og med riktig håndtering kan motstand være en ressurs.

Synliggjøre positive resultater

Positive resultater bør synliggjøres underveis. Det kan gi energi og fremdrift til endringsarbeidet. Trekk for eksempel frem positive erfaringshistorier fra ansatte, barn eller foresatte. Husk at små endringer i praksis kan ha stor betydning for barna.

Innhente tilbakemeldinger underveis

Det er nyttig å legge til rette for å utveksle erfaringer og innhente tilbakemeldinger om tiltakene fra både ansatte, foresatte og barn fortløpende gjennom året. Det gir informasjon som kan brukes til å gjøre eventuelle justeringer av tiltakene underveis.



Eksempelhistorie

Iverksetting av tiltak i Sprek kommune

Kommunen arrangerte en ny samling for barnehagenes styrere. Der snakket de om betydningen av barnehagen som arena for helsefremmende arbeid og gjennomgikk alt støttemateriell, med spesielt fokus på *Veileder for mat og måltider* og *Veileder for fysisk aktivitet*. De trykket opp *Veiledningsheftet til foresatte* og distribuerte dette til både barnehagene og helsestasjonene, slik at tjenestestedene var samkjørte i veiledningen av foresatte om gode vaner for barn.

Senere på året arrangerte kommunen en tredje samling for styrerne hvor de satte av tid til at barnehager fikk fortelle om vellykkede tiltak de hadde gjennomført, hva som hadde fungert bra og

ulike utfordringer som oppstod på veien. I tillegg fikk styrerne diskutere ulike problemstillinger i grupper. På samlingen kom det frem at det var ulikheter mellom barnehagene med tanke på hvor langt de var kommet i prosessen.

Kommunen arrangerte også aktivitetslederkurs i samarbeid med den lokale idrettskretsen hvor hver barnehage hadde mulighet til å melde på to ansatte. På aktivitetslederkurset var det blant annet fokus på voksenrollen og organisering av fysisk aktivitet for barn.



Foto: Maskot/Oslo kommune/NTB

Eksempelhistorie

Iverksetting av tiltak i Sprekingen barnehage

Styrer startet med å etablere en gruppe med nøkkelpersoner som kunne bistå henne med å iverksette de planlagte tiltakene. Nøkkelpersonene hadde engasjement for det helsefremmende arbeidet. De fikk tid til å møtes, og de fikk både tillit og ansvar.

Styrer tok jevnlig opp helsefremmende praksis på både planleggingsdager, avdelingsmøter og møter med pedagogiske ledere utover året. De tok ofte frem tiltaksplanen for å diskutere status, og de snakket om hvorfor arbeidet var viktig, hvordan de kunne hjelpe og støtte hverandre på tvers av avdelinger og hvordan satsingsområdene kunne synliggjøres på ukeplaner. På planleggingsdagene satte de av noe tid til å diskutere utvalgte temaer og refleksjonsspørsmål fra veilederne for å øke bevisstheten og kompetansen i personalgruppen.

Endringer kan ofte oppleves vanskelig i starten, og det var noe motstand i personalgruppen. Det ble for eksempel diskutert om dette var rett tidspunkt for denne prioriteringen og hvorvidt det ville føre til merarbeid. Da var det viktig at nøkkelpersonene fortsatte å være engasjerte, snakket om hvorfor arbeidet var viktig og gikk foran som et godt eksempel. Styrer håndterte innspill ved å være lyttende og forståelsesfull, men samtidig tydelig på forventningene. Det var viktig å legge til rette for at alle ble hørt, selv om det ikke nødvendigvis betydde at alle fikk det slik de ville. Styrer var alltid trygg på at arbeidet de gjorde var riktig, fordi det var faglig begrunnet og godt forankret i rammeplanen. I tillegg kom endringene barna til gode.

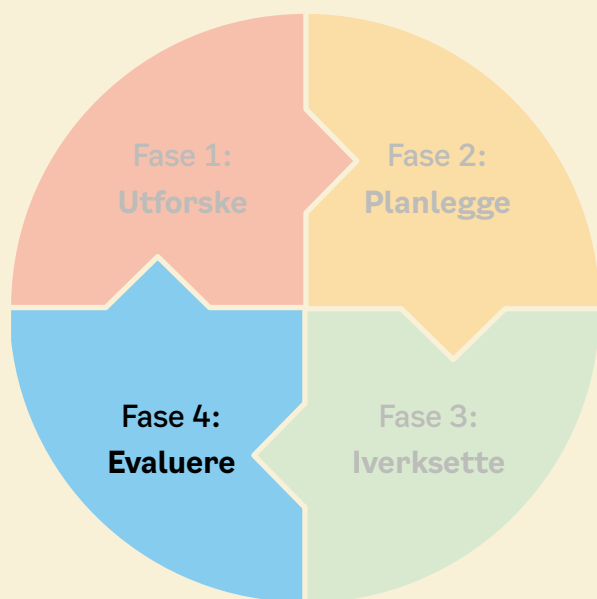
Barnehagen opplevde raskt at tiltakene for kosthold var konkrete og relativt enkle å gjennomføre. Derimot opplevde de tiltakene for fysisk aktivitet som mer krevende, siden det medførte en større endring av barnehagens praksis. Derfor fokuserte barnehagen på å integrere tiltakene som en naturlig del av barnehagehverdagen, slik at ikke ansatte skulle føle det gikk på bekostning av annet pedagogisk arbeid.

Barnehagelærer på hver avdeling fikk ansvar for å observere barnegruppens og enkeltbarns kroppslige lek i utetiden i to uker. Mye av den tilrettelagte fysiske aktiviteten kombinerte de med andre fagområder i rammeplanen. Barnehagen utarbeidet et årshjul for motoriske ferdigheter i samarbeid med foresatte og barn. Periodens ferdighet ble synliggjort på ukeplaner og periodeplaner. De innførte faste rutiner for arbeid med motorikk ved å inkludere det i samlingsstund og gjennomføre sangleker med ulike bevegelser daglig. I tillegg til å fremme motoriske ferdigheter, ga dette ansatte enda bedre mulighet til å observere barnas motoriske ferdigheter underveis.

En tydelig ansvarsfordeling viste seg å ha betydning for gjennomføringen, samtidig som den med ansvaret selv fikk bestemme hvordan oppgaven skulle utføres. Dette gjorde arbeidet mer lystbetont. Nøkkelpersonene delte gode eksempler og erfaringer og ble en inspirasjonskilde som hadde smitteeffekt på øvrig personale. Disse fikk også delta på aktivitetslederkurs der de fikk gode tips til organisering av fysisk aktivitet.

Proessen tok naturlig nok tid og opplevdes til tider utfordrende for både styrer og personalgruppen. De oppfordret hverandre til å se muligheter fremfor begrensninger, slik at barrierene for å gjennomføre tiltakene ble redusert. Underveis var det viktig å løfte frem det de fikk til og minne hverandre på at selv små endringer i praksis kan gi stor gevinst for barna.

Fase 4



Evaluere tiltak

I denne fasen evaluerer kommunen og barnehagene tiltakene for å finne ut hva de har gjennomført og hva som har fungert bra eller mindre bra. Evaluering av tiltakene gir kunnskap som kan legges til grunn når prosessen gjentas og nye tiltak skal utarbeides.



Foto: Forster-Martin/Oslo kommune/NTB

Her er forslag til hvordan kommunen og barnehagene kan gå frem for å evaluere tiltak:

Reflektere over gjennomføringen av tiltak

- Hvilke av de planlagte tiltakene har vi gjennomført?
- Hvilke effekter ser vi fra tiltakene?
- Hva har fungert bra og hva har fungert mindre bra?
- Dersom et tiltak ikke har gått som planlagt, er det likevel noe vi har lyktes med?



Foto: Forster-Martin/Oslo kommune/NTB

Eksempelhistorie

Evaluering av tiltak i Spretk kommune

Kommunen gjennomgikk tiltaksplanen ett år etter de hadde utarbeidet den. De drøftet gjennomføringen av de ulike tiltakene og hvilken nytteverdi tiltakene hadde for barnehagene.

Aktivitetslederkurset var mer populært enn forventet, med flere påmeldte enn tilgjengelige plasser. De som deltok meddelte at aktivitetslederkurset var inspirerende for videre arbeid med fysisk aktivitet. Styrerne opplevde

samlingene som nyttige, da de fikk utveksle erfaringer med styrere i andre barnehager.

Fordi kommunen erfarte at det var ulikheter mellom barnehagene, ønsket de i neste gjennomføring av prosessen å følge opp barnehager som opplevde satsingen som utfordrende. Kommunen fikk ikke gjennomført fagdag med foredrag om risikolek, men dette ønsket de å inkludere i neste tiltaksplan.

Eksempelhistorie

Evaluering av tiltak i Sprekingen barnehage

På en planleggingsdag ett år etter de laget tiltaksplanen, gjennomgikk barnehagen planen i fellesskap. De reflekterte over hvilke tiltak de hadde gjennomført, hva som fungerte bra og hva som fungerte mindre bra.

Barnehagen hadde gjennomført de fleste tiltakene som planlagt. Ansatte erfarte at mange barn spiste mer variert til brødmåltidet på grunn av rullering av påleggssortimentet. Til tross for at barn var skeptiske til nye smaker, var ukens smak populært og bidro til utforsking, matglede og gode samtaler. Gjennom tiltakene for fysisk aktivitet opplevde

ansatte at de fikk bedre oversikt over barnas deltagelse i fysisk aktive leker og deres motoriske ferdigheter.

Tiltaket om fysisk aktivitet i moderat og høy intensitet to dager i uken ble kun gjennomført sporadisk. Ansatte mente dette kunne skyldes høyt sykefravær. Selv om tiltaket ikke ble gjennomført som planlagt, ble de ansatte mer bevisste på ulike måter de kunne gjennomføre aktiviteter med barna, og hvilke barn som hadde stort utbytte av tilrettelagt aktivitet i mindre grupper. De besluttet å videreføre tiltaket, men kun én dag i uken i stedet for to.

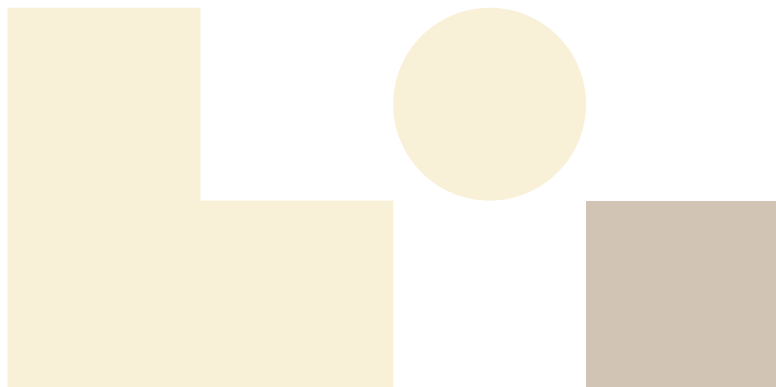


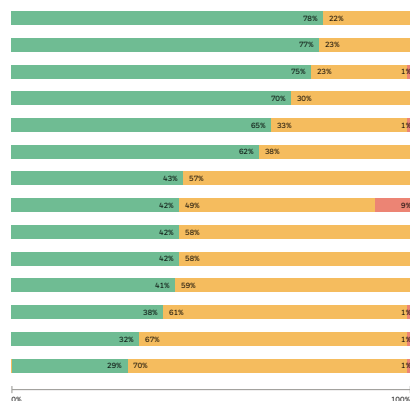


Foto: Maskot/Oslo kommune/NTB

Tilhørende materiell

Egenvurderingsskjema: mat og måltider

	● Praksis er god	● Praksis kan bli bedre	● Praksis må endres
1. Vi serverer næringsrike matvarer som er i tråd med Helsedirektoratets kostråd	●	●	●
2. Vi setter sammen måltidene med matvarer fra de tre matvaregruppene	●	●	●
3. Vi serverer grønnsaker og frukt eller bær hver dag	●	●	●
4. Vi serverer grovt brød (2½ eller 4½ på brødskala'n) og grove kornprodukter	●	●	●
5. Vi varierer påleggstilbudet	●	●	●
6. Vi feirer bursdager uten kakor, is, saft og lignende	●	●	●
7. Vi gjennomfører de fleste feiringar og markeringar utan servering av søt og fet mat og søt drikk	●	●	●
8. Vi serverer skummet meik, lettmeik eller lettmeik tilsatt vitamin D, og vann til måltidene	●	●	●
9. Vi bruker måltidet som en pedagogisk arena der barna får meikvirke i mat- og måltidsaktivitetar	●	●	●
10. Vi legger til rette for minst tre faste måltider hver dag med mødbrukt eller servert mat	●	●	●
11. Vi setter av minst 30 minutter til å spise	●	●	●
12. Vi er bevisste vår egen rolle i forbindelse med mat og måltider	●	●	●
13. Vi legger til rette for at barna skal utvikle matglæde og sunne matvaner	●	●	●
14. Vi legger til rette for at måltidet bidrar til samtaler og sosiale relasjoner	●	●	●
15. Vi legger til rette for at barna prøver nye smaker og utforsker smakssansen	●	●	●
16. Vi forankrer arbeid med mat og måltider i årplanen, og andre planer	●	●	●
17. Vi har mat og måltider som tema på foretleggsamtaler, foreldremøter og foreldresamtaler	●	●	●
18. Vi veileder foresatte om sunt og variert kosthold ved behov	●	●	●



Egenvurderingsskjema

Egenvurderingsskjemaet tar utgangspunkt i kjennetegn ved god praksis for mat og måltider og fysisk aktivitet i barnehagen. Dette kan brukes når barnehagen skal utforske praksis og identifisere områder hvor praksis er god eller bør forbedres. Funnene kan legges til grunn ved utarbeidelse av mål og tiltak for å forbedre eller bevare praksis.

Egenvurderingsskjemaet finnes både i veilederne, i denne prosedyren (på side 5 og 6) og som en Excelfil hvor det også kan lages en tiltaksplan.

Fremgangsmåte for sammenstilling av egenvurderingsresultater

Fremgangsmåten for sammenstilling av resultater fra flere egenvurderinger består av et Excel-dokument med en medfølgende prosedyre. Excel-dokumentet «leser inn» alle egenvurderingsskjemaer som ligger i en mappe og lager automatisk en grafisk fremstilling av resultatene.

Sammenstillingen kan brukes for å få oversikt over felles styrker og svakheter og systematiske forskjeller mellom barnehagene.

Veileder for mat og måltider i barnehagen

Veileder for mat og måltider i barnehagen tar utgangspunkt i kjennetegn ved god praksis for måltider og matservering. Den gir kunnskap om hvordan barnehagen kan tilrettelegge for et helsefremmende mat- og måltidstilbud som er i tråd med nasjonale anbefalinger, barnehageloven og rammeplanen.

Veilederen kan brukes når barnehagen skal planlegge og iverksette tiltak for å forbedre eller bevare praksis for mat og måltider.



Veileder for fysisk aktivitet i barnehagen

Veileder for fysisk aktivitet i barnehagen tar utgangspunkt i kjennetegn ved god praksis for fysisk aktivitet. Den gir kunnskap om hvordan barnehagen kan være en arena for daglig fysisk aktivitet og gi barna et tilrettelagt aktivitetstilbud som er i tråd med barnehageloven og rammeplanen.

Veilederen kan brukes når barnehagen skal planlegge og iverksette tiltak for å forbedre eller bevare praksis for fysisk aktivitet.



Verktøykasse for fysisk aktivitet i barnehager

På aktivbarnehagen.no finnes fysiske aktiviteter til ulike aldersgrupper, miljø, fagområder, temaer, motoriske ferdigheter og aktivitetstyper. Nettsiden er utviklet av Høgskulen på Vestlandet i samarbeid med prosjektet *Helsefremmende praksis i barnehager og skoler i Groruddalen*.

Verktøykassen kan brukes til å få tips og inspirasjon til fysiske aktiviteter i barnehagen.



Årshjul for motoriske ferdigheter

Årshjulet er en oversikt over hvilke ferdigheter det er ønskelig å ha ekstra fokus på. Malen inneholder mange ferdiglagde årshjul, men den kan også tilpasses etter eget ønske.

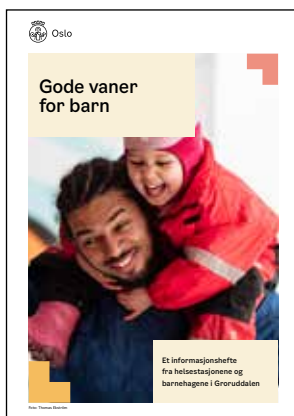
Årshjulet kan brukes for å sikre systematikk i arbeidet med motoriske ferdigheter og for å sikre at barna får erfaring med alle de grunnleggende motoriske ferdighetene i løpet av et barnehageår.



Presentasjoner om mat og måltider og fysisk aktivitet i barnehagen

I PowerPoint-presentasjonene presenteres innholdet i *Veileder for mat og måltider* og *Veileder for fysisk aktivitet*.

Presentasjonene kan brukes når barnehagen ønsker å ta opp enkelte temaer på for eksempel planleggingsdager i barnehagen.



Informasjonsmaterieill til foresatte

Informasjonshefte: *Gode vaner for barn* er et informasjonshefte rettet mot foresatte. Heftet inneholder tips og anbefalinger til sunne og aktive vaner i hverdagen. Det kan brukes av både barnehager og helsestasjoner. Det er også laget en kortversjon av heftet som er oversatt til engelsk, urdu, somali og tamil.

Informasjonsvideo: Informasjonsvideo til foresatte er en åtte minutter lang film som er basert på heftet *Gode vaner for barn*. Den kan for eksempel vises på foreldremøter.

Oppsummering av prosedyren

Fase	Hva	Hvordan	Tilhørende materiell
Fase 1: Utforske	Utforske dagens praksis for å identifisere hva som fungerer bra og hva som kan forbedres	› Dele, samle og sammenstille (kommune) › Gjennomføre egenvurdering (barnehage)	› Egenvurderingsskjema › Fremgangsmåte for sammenstilling
Fase 2: Planlegge	Gjøre en prioritering av praksisområder og planlegge tiltak for å forbedre eller bevare praksis	› Prioritere forbedringsområder › Lage en tiltaksplan › Skape en gruppe med nøkkelpersoner	› Egenvurderingsskjema › Veileder for mat og måltider › Veileder for fysisk aktivitet
Fase 3: Iverksette	Iverksette de planlagte tiltakene for å sikre god praksis	› Etablere en gruppe med nøkkelpersoner › Skape felles forståelse › Sette området på agendaen › Håndtere motstand › Synliggjøre positive resultater › Innhente tilbakemeldinger underveis	› Veileder for mat og måltider › Veileder for fysisk aktivitet › Årshjul for motoriske ferdigheter › Informasjonshfte til foresatte › Informasjonsvideo til foresatte › PowerPoint-presentasjoner om mat og måltider og fysisk aktivitet › Verktøykasse for fysisk aktivitet i barnehager
Fase 4: Evaluere	Evaluere gjennomføringen av de planlagte tiltakene	› Reflektere over gjennomføringen av tiltak	

