

Hvert barn fær sína heilsubók

FYRIR tveimur árum var leikskólinn Skólatröð í Kópavogi valinn til að verða heilsuleikskóli. Það voru forsvarsmenn Heilsueflingar, verkefnis á vegum heilbrigðisráðuneytis og landlæknisembættis, sem völdu einn skóla á hverju skólastigi til að sinna þessu verkefni. Leikskólinn Skólatröð er rekinn á vegum Kópavogsbæjar og leikskólastjóri þar er Unnur Stefánsdóttir.

„Við höfum ætíð lagt áherslu á holla næringu, hreyfingu og listsköpun hjá börnum. Styrkinn sem við fengum síðan með tilnefningunni ákváðum við að nýta til að gera heilsubók fyrir hvert barn og fá næringarráðgjafa til að gera matseðla fyrir nónhressingu.“

– *Hvernig eru heilsubækur barnanna uppbyggðar?*

„Hvert barn fær sína heilsubók og getur haft hana meðan það dvelur í leikskólanum. Við skráum í hana þrisvar á ári. Þar kemur fram hvernig matarlist viðkomandi barns er og ýmislegt annað sem viðkemur matarvenjum þess.“

Auk þess skráum við hæð, þyngd og almennt heilsufar barnsins í bókina, tókum púls í slökun og eftir ákveðna hreyfingu, könnum jafnvægi, hreyfifærni, klifur, handstöðu, boltagrip og ýmislegt fleira. Hvað snertir listsköpunina könnum við t.d. teiknifærni barna og þekkingu á litum.“

Unnur segir að til viðbótar þremur meginþáttum starfsins í leikskólanum, þ.e. hollri næringu, hreyfingu og listsköpun, hafi verið bætt í bókina nýjum þætti, félagslegri færni barnsins. „Hún er undirstaða þess að barninu líði vel og það njóti sín. Við könnum því hvernig barninu gengur að leika sér við önnur börn og hvernig leikur þróast hjá því. Þá veitum við athygli hvernig barnið er í samskiptum við aðra og hvernig það sýnir tilfinningar.“

– *Fá foreldrar síðan að skoða þessa bók reglulega?*

„Bókin er öll unnin í samvinnu við foreldra. Árlega koma þeir í viðtal og geta séð nákvæmlega hver staða barnsins er í þeim þroskaþáttum sem við mælum. Við mælingarnar koma stundum í ljós atriði sem við þurfum að athuga betur. Síðastliðinn vetur höfðum við t.d. hjá okkur barn sem var með óeðlilegan púls eftir áreyntu. Foreldrar fóru með barnið til læknis og í ljós kom að það var með álagsastma.“

– *Hvernig er nónhressingin skipulögð?*

„Næringarráðgjafinn skipulagði átta vikna matseðil sem er mjög fjölbreyttur. Yfirleitt fá börnin þá gróft brauð og tvær áleggstegundir en ekkert sætabrauð nema pönnukukur einstaka sinnum. Matræðurinn bakar að minnsta kosti tvisvar í viku heilhveitibrauð, bollur og kryddbrauð.“

– *Hefur komið til álita að gefa út þennan 8 vikna matseðil?*

„Áhugi þeirra sem hafa sótt leikskólann heim hefur verið mikill á þessum matseðlum og því ákvað Heilsuefling í samvinnu við leikskólann að gefa út bækling. Við unnum bæklinginn í



Unnur Stefánsdóttir

► Unnur Stefánsdóttir er fædd í Vorsabæ í Flóa árið 1951. Hún lauk námi úr Fóstruskóla Íslands árið 1974. Hún hafði um skeið umsjón með daggæslu barna í heimahúsum og var leikskólafulltrúi ríkisspítala. Unnur fór í framhaldsnám í Fóstruskólanum í uppeldisfræði og stjórnun árin 1983-84 og vann um tíma í heilbrigðisráðuneytinu við mótun manneldis- og neyslustefnu. Unnur kenndi í nokkur ár hagnýta uppeldisfræði við Fóstruskóla Íslands og hefur verið leikskólastjóri í Skólatröð frá haustinu 1995.

Eiginmaður Unnar er Hákon Sigurgrímsson deildarstjóri í landbúnaðarráðuneytinu og eiga þau þrjú börn.

samráði við næringarráðgjafann. Honum hefur verið dreift í alla leikskóla landsins.“

– *Hvernig eru aðrar máltíðir leikskólans byggðar upp?*

„Við bjóðum upp á hefðbundinn íslenskan mat en stillum notkun sykurs, salts og fitu í hóf. Að öðru leyti er fæðuvalið fjölbreytt, við borðum kjöt, fisk, pastarétti, baunarétti, grænmetisrétti, skyr og grjónagraut og ýmislegt annað sem er hollt og gott.“

– *Hvað hafið þið á boðstólum þegar börnin eiga afmæli?*

„Við biðjum foreldra um að koma ekki með neitt að heiman þegar börnin eiga afmæli. Þess í stað fær barnið að poppa og svo er boðið til afmælishátíðar í salnum okkar.“

– *Hvernig er listsköpun háttað hjá ykkur?*

„Ef börnin fá holla fæðu og næga hreyfingu eykur það vellíðan sem skilar sér í aukinni sköpunargleði. Í listsköpun höfum við lagt áherslu á að nýta hráefni úr umhverfinu s.s. mold, sand, lauf og fleira sem finnst í gönguferðum. Einnig er töluvert um pappírsendurvinnslu hjá okkur.“

– *Hvað er framundan hjá heilsuleikskólanum?*

„Næsta haust verðum við búnar að skrá í heilsubækurnar í tvö ár. Reynt hefur sýnt okkur að við mælingarnar höfum við mismunandi skilning á hugtökum í heilsubókinni. Því var ákveðið að skrifa uppsláttarit sem skilgreinir hvað felst í einstökum hugtökum. Hugmyndin er að kynna efni heilsubókarinnar á næstunni og ef áhugi er hjá leikskólakennurum að nýta sér efni og útskýringar mun hún verða til sölu.“

Stilla notkun salts, fitu og sykurs í hóf