

Hreyfing og næring barna Huga leikskólar nóg að hreyfingu og næringu barna?

Þorkatla Kristín Sumarliðadóttir



Lokaverkefni lagt fram til fullnaðar B.Ed.-gráðu
í leikskólakennarafræði við Háskóla Íslands, Menntavísindasvið

Apríl 2010

Lokaverkefni til B.Ed. -prófs

Mataræði og hreyfing leikskólabarna

Huga leikskólar nóg að mataræði og hreyfingu leikskólabarna?

Fræðileg umfjöllun og athugun á leikskólum

Þorkatla Kristín Sumarliðadóttir

210686-4609

Háskóli Íslands

Menntavísindasvið

Kennaradeild, leikskólakennarafræði

Apríl 2010

Úrdráttur

Viðfangsefni þessara ritgerðar er að kanna hvort leikskólar hugi vel að mataræði og hreyfingu barna. Hreyfing og mataræði skipta miklu máli bæði fyrir börn og fullorðna svo þau fái þau næringarefni og orku sem þau þurfa úr matnum til að takast á við daginn. Með hreyfingu líður fólki betur bæði andlega og líkamlega, mikilvægt er því að leikskólar hugi bæði vel að hreyfingu og mataræði leikskólabarna. Þau börn í dag sem dveljast lengst á leikskólum eru í níu tíma á dag 5 daga vikunnar. Þetta er stór hluti af deginum og börnin borða morgun, hádegismat og kaffi á leikskólanum það er þrjár af fjórum stórum máltíðum á dag. Mikilvægi þess að leikskólarnir hafi hollan mat er því gríðarlega mikill, þar sem börnin borða að mestum hluta á leikskólunum. Ég skoðaði hreyfingu og mataræði barna á fjórum leikskólum, tveimur á höfuðborgarsvæðinu og tveimur af landsbyggðinni. Sendir voru spurningalistar til allra leikskólanna, með það í huga að það myndi svara rannsóknarspurningunni. Spurt var almennt um mataræði barnanna og undirbúning hans. Einnig var spurt um hreyfingu barnanna, hversu mikil hún er, aðgegni og aðstæður til hreyfingar. Niðurstaðan er sú að leikskólar huga vel að hreyfingu og mataræði barna, þar sem lögð er áhersla á að börnin fái hollan og næringarríkan mat. Allir leikskólarnir fara eftir ráðleggingum frá Lýðheilsustöð um mataræði fyrir börn. Lýðheilsustöð hefur gefið út bækling sem nefnist handbók fyrir leikskólaeldhús. Huga leikskólarnir einnig vel að hreyfingu barnanna þar sem skipulagðar hreyfistundir eru og eru þær með hreyfiþroska barnanna í huga. Er það mat höfundar að þó leikskólar hér á landi hugi vel að mataræði og hreyfingu barna, geta þeir staðið betur að vígi og að oft megi margt betur fara hjá þeim. Huga leikskólar misvel að þessum þáttum og er það því mikilvægt að leikskólar skoði hvað er á boðstólnum hjá þeim og lagi þar sem betur megi fara. Það sama á við um hreyfingu að fylgjast þarf vel með hreyfingu barna svo hægt sé að aðstoða barnið ef þess er þörf. Er það því mikilvægt að leikskólar skoði hvar þeir standi hvað varðar mataræði og hreyfingu barna.

Formáli

Ástæða þess að mig langaði að skrifa um þetta viðfangsefni er vegna mikils áhuga míns á hreyfingu, mataræði og ekki síst barna. Ég tel að heilbriggt líferni sé mikilvægt fyrir hverja manneskju, einnig er það mjög mikilvægt fyrir einstakling sem er að þroskast og vaxa úr grasi. Hreyfing hefur áhrif á þroska og er mikilvægt að börn fái hollan mat. Eins og kemur fram hér á eftir eyða börn í nútímasamfélagi stórum hluta sínum á leikskólanum, og mótast börn að miklu leyti þar. Börn borða oft þrjár máltíðir á dag á leikskólanum, morgunmat, hádegismat og kaffi. Vegna þessa er því gott að byrja þegar þau eru ung að kynna þeim fyrir heilbrigðum lífsstíl það er í þessu tilviki að hreyfa sig og borða hollan og fjölbreyttan mat. Tel ég að mikilvægi þess að börn hreyfi sig og borði hollan mat vera mjög mikilvægan ekki síst nú þar sem börnin og þjóðin er að þyngjast mikið. Einnig langaði mig að sjá sem verðandi leikskólakennara hvernig mataræði og hreyfing væri háttað inn á leikskólum landsins.

Ég vil þakka Kára Jónsýni leiðsögukenndara mínum fyrir mikla hjálp og góða leiðsögn í gegnum þetta verkefni, einnig vil ég þakka mömmu minni Kristínu G. Jóhannsdóttur fyrir yfirlestur og þá aðstoð sem hún veitti. Guðný Arna Einarsdóttir fær einnig þakkir fyrir hennar hjálp og þá hvatningu sem ég fékk á meðan á vinnu þessa verkefnis stóð.

Þorkatla Kristín Sumarliðadóttir

Reykjavík 29. Apríl 2010

Efnisyfirlit

Inngangur	6
1.0 Almennt um heilsu leikskólabarna.....	8
1.1 Almennt um heilsu.....	8
1.2 Mikilvægi hollra fæðu barna.....	9
1.2 Almennt um hreyfingu barna	11
3.0 Hreyfing barna	13
3.1 Hreyfiþroski barna á leikskólaaldri.....	13
Hreyfiþroski eins árs barns:	13
Hreyfiþroski tveggja ára barns	14
Hreyfiþroski þriggja ára barns	14
Hreyfiþroski fjögurra ára barna.....	15
Hreyfiþroski fimm ára barna.....	15
3.2 Mikilvægi hreyfingar:	16
3.3 Fjölbreytt hreyfing	18
3.4 Hversu mikil hreyfing á dag fyrir börn	18
4.0 Mataræði barna	19
4.1 Mikilvæg næringarefni fyrir börn	19
4.2 Hvað borða börn á leikskólum	19
4.3 Fimm ávextir og grænmeti á dag og mikilvægi þeirra	20
5.0 Ráðleggingar Lýðheilsustöðvar, aðal og skólanámsskrár	21
5.1 Ráðleggingar Lýðheilsustöðvar	21
5.3 Leggur skólinn áherslu á mataræði og hreyfingu barna, gegnir hann einhverju hlutverki?	22
6.0 Aðferðafræðin.....	23
6.1 Leikskólarnir	23
6.1 Athugun.....	23

7.0 Niðurstöður.....	24
Leikskóli 1.....	25
Leikskóli 2.....	26
Leikskóli 3.....	27
Leikskóli 4.....	28
7.2 Umræða.....	29
Lokaorð:.....	35
Heimildaskrá.....	37
Viðauki 1.....	40
Matseðlar.....	40
Leikskóli 1.....	40
Leikskóli 2.....	40
Leikskóli 3.....	41
Leikskóli 4.....	41
Viðauki 2.....	42
Spurningalisti.....	42

Inngangur

Í þessari ritgerð er skoðað mikilvægi hreyfingar og holls mataræðis, og mikilvægi þess að leikskólar stuðli að hollu og næringarríku mataræði fyrir börn og hreyfingu. Þessir þættir eru skoðaðir og það hvernig staðið er að þeim í fjórum leikskólum á landinu.

Lýðheilsa er hugtak yfir almennt heilsufar þjóðarinnar, og miðar það að því að viðhalda og eða efla heilbrigði fólks (Lýðheilsustöð, 2008:4). Rannsóknir sína að hreyfing gegnir mikilvægu hlutverki fyrir heilsu og vellíðan alla ævi. Hún minnkar líkurnar á langvarandi sjúkdómum og líður fólki betur bæði á líkama og sál (Lýðheilsustöð, 2008:5). Mikilvægt er að efla Lýðheilsu innan leikskólans til að koma í veg fyrir t.d ofþyngd barna áunna sjúkdóma eins og t.d sykursýki sem fylgir oft í kjölfar ofþyngdar (Brynhildur Briem og Hólmfríður Þorgeirsdóttir, 2008). Með eflingu lýðheilsu inni á leikskólum er margt hægt að gera, t.d að skoða mataræði og hreyfingu, og athuga hvort eitthvað megi betur fara. Börn dveljast langan hluta úr deginum á leikskólanum, þar fá þau megnið af sínum mat yfir daginn, ef barn er í 8 tíma vistun á dag borðar það 3 stórar máltíðir á dag, það er morgunmat, hádegismat og kaffi, og einnig ávaxtastundir. Þar sem börn eru svo stóran hluta af deginum á leikskóla er mikilvægt að huga að því hvað þau fá að borða. „Hreyfingarleysi og mataræði íslenskra barna hefur verið talsvert rætt að undanfögnu, þar sem börnin hafa verið að þyngjast óeðlilega mikið. Matarvenjur heimilisins skipta þar miklu máli en einnig að börnunum standi til boða hollur og góður matur í skólanum og að þau fái næga hreyfingu.“ (Hólmfríður Þorgeirsdóttir, 2004). Og er því enn meiri áhersla á leikskólana nú en áður að stuðla að hreyfingu og hafa hollan og næringarríkan mat.

Í rannsókninni er kannað mataræði og hreyfing hjá leikskólabörnum og hvernig því er háttað inná leikskólunum. Rannsóknin var lögð fyrir fjóra leikskóla á landinu, tveir af höfuðborgarsvæðinu og tveir utan að landi. Leitast var svara við hvort leikskólar lögðu áherslu á hreyfingu barna, hvort þeir höfðu hreyfiþroska barna í huga þegar hreyfistundir eru skipulagðar og hvort leikskólarnir höfðu einhverja stefnu í hreyfingu. Hvað varðar mataræði var leitast meðal annars eftir því að fá svör um eins og hvort leiksskólarnir fari eftir ráðleggingum Lýðheilsustöðvar, hvort starfsmaður í eldhúsi hefði einhverja grunnmenntun í

næringu og hvort börn hefðu gott aðgengi að vatni. Rannsóknarspurningin sem lagt var af stað með í þessu verkefni er *Huga leikskólar nóg að hreyfingu og næringu barna?*

1.0 Almennt um heilsu leikskólabarna

1.1 Almennt um heilsu.

Um 1940 var heilsa skilgreind sem líkamleg, andleg og félagsleg vellíðan en ekki einungis það að vera laus við alla sjúkdóma (Brown, Thomas og Kotecki 2002:3). Í dag er hún ekki skilgreind á sama máta, nú er yfirleitt litið svo á að heilbrigði fólks sé að standast álag. Heilsa byggist á að standast eða geta aðlagð sig að ytra eða innra álagi (Bjerva, Haugen og Stoldal 1998/2005:17). Heilsa okkar er það dýrmætasta sem við eigum og er því mikilvægt að hlúa vel að henni. Sumir þættir eru mikilvægari en aðrir, hvíld hreyfing og holl fæða eru mikilvægustu þættir heilsunnar (Jón Óttar Ragnarsson 1979:13). „Hvíldin gerir okkur kleift að viðhalda lífslönguninni. Hreyfing og vinna styrkja líkamann og örva starfsemi hans. Holl fæða gefur okkur byggingarefnið, varahlutina og eldsneytið, sem frumurnar þurfa stöðugt að fá (Jón Óttar Ragnarsson 1979:13).

Góð heilsa er gulli betri, og til að heilsa barna sé góð er það okkar sem eldri eru að vera góð fyrirmynd og stuðla að bættri hreyfingu barna og spilar leikskólinn og foreldrar þar stórt hlutverk, því börnin dveljast flest á leikskólanum stóran part úr deginum. Leikskólinn þarf að sjá til þess að þau fái hollan mat, sem býr yfir þeim næringarefnum sem þau þurfa til að komast í gegnum daginn og lifa heilbrigðu lífi. Einnig þarf hann að stuðla að bættri hreyfingu barna. Er það hlutverk foreldra eins og kom fram hér að ofan að vera góð fyrirmynd barnanna. Kringumstæður barna um víða veröld eru afar ólíkar. Í fátækari heimshlutum stafar heilsu barna hætta m.a. af óhreinu drykkjarvatni, ófullnægjandi hreinlæti og smitsjúkdómum, meðan börn hinna ríkari þjóða búa flest við góða heilbrigðisþjónustu þar sem ungbarnadauði heyrir til undantekninga og börn eru bólusett gegn algengustu barnasjúkdómum (Jónína M. Guðmundsdóttir og Vilborg Ingólfssdóttir). En aðrir hlutir steðja að heilsu ungmenna okkar bæði er það hraði samfélagsins, minni tími sem foreldrar eyða með börnunum, sem getur haft áhrif á heilsu barnanna. Þau heilsufarsvandamál sem eru helst hjá börnum í dag eru vímuefnavandi, geðheilsuvandamál og aukin offita (Landlæknisembættið, e.d.). Helstu ástæður á aukinni offitu eru breyttar matarvenjur okkar, maturinn er óhollari en áður og erum við farin að borða meira af sælgæti og gosi. Offita er afleiðing misvægis í orkubúskap líkamans, þ.e. við borðum einfaldlega umfram það sem við höfum not

fyrir. Þannig er hægt að skilgreina vandamálið út frá minnst tveimur sjónarhornum, í fyrsta lagi, eins og fram hefur komið, að við borðum of mikið og í öðru lagi hreyfum við okkur ekki nægilega í samræmi við neyslu (Erlingur Jóhannsson, 2001)

„Alþjóða heilbrigðismálastofnunin telur að sjúkdómar tengdir breyttum lífsstíl fólks muni verða helsti heilsufarsvandi komandi kynslóðar og er því mikilvægt að grípa til fyrir byggjandi aðgerða., (Erlingur Jóhannsson, 2007). Því eins og máltækið segir: *Það er of seint að byrgja brunninn, þegar barnið er dottið ofan í.*

1.2 Mikilvægi hollra fæðu barna

Allir ættu að hafa hugann við hversu mikilvægt það er að borða hollan og fjölbreyttan mat yfir daginn, þar sem engin ein fæðutegund er nóg því hún inniheldur ekki öll þau næringarefni sem líkaminn þarf á að halda. „Fyrstu ár ævinnar eru einstaklega mikilvæg með tilliti til næringar. Mataræði og næringarástand barns hefur meðal annars áhrif á þroska þess og vöxt svo og alhliða heilsu og líðan, bæði andlega og líkamlega. Matar- og hreyfivenjur byrja að mótast í æsku og viðhaldast oft að einhverju leyti fram á fullorðinsár. Þess vegna er mikilvægt að börnum standi til boða alhliða heilsusamlegur lífsstíll, vel aðgengilegur bæði hvað varðar hreyfingu og fæðuval., (Inga, Ingibjörg og Tinna, 2008:5). Sá lífsstíll sem börnum stendur til boða er aðgengi að hollum mat, lækniþjónustu, tækifæri til hreyfingar og að lifa heilbrigðu lífi.

Eins og þjóðfélagið er í dag þar sem foreldrar vinna langa vinnudaga, fara flest börn á aldrinum 2-5 ára í leikskóla á hverjum degi í mest 9 tíma viðveru á dag. Mikilvægi leikskólanna á því að hafa hollan mat sem hentar börnunum á þessum aldri er því gríðarlegur. Misjafnt er eftir leikskólum hvað er á boðstólnum og hversu mikið er hugað að því hvað verið er að elda. Leikskólar geta farið eftir ráðleggingum Lýðheilsustöðvar um mataræði fyrir börn. Sumir leikskólar elda matinn alveg frá grunni og hafa þá ekki unnar kjötvörur og þess háttar, svo eru til heilsuleikskólar sem eru undir heilsustefnunni. Upphaf heilsustefnunnar, hún byrjaði sem samstarfsverkefni heilbrigðisráðuneytis og landlæknisembættis, um

heilsueflingu í skólum landsins árið 1994 á öllum skólastigum. Árið 1999 voru svo skólar og heilsugæsla í Kópavogi þátttakendur í Evrópuverkefni heilsuskóla, afrakstur þess var viðmið fyrir leik-, grunn- og framhaldsskóla þar sem fram koma markmið heilsueflingar í skólum og þau grundvallarviðmið sem heilsuskólar eiga að starfa út frá. Unnur Stefánsdóttir Leikskólastjóri á heilsuleikskólanum Urriðahóli í Kópavogi hafði frumkvæði á mótun heilsuleikskóla. Markmið stefnunnar er að auka gleði og vellíðan barnanna með áherslu á næringu, hreyfingu og listsköpun í leik (Heilssamtökin, e.d.:1). Þar sem markmið þeirra í næringu barnanna er þessi. Að þau ýta undir góðar matarvenjur þar sem ferskleiki og fjölbreytni er í fyrirrúmi, einnig hollusta. Þau stuðla að því og leggja mikla áherslu á að börnin borði meira af grænmeti og ávöxtum og noti salt, sykur og fitu í hófi. Vatn á að vera aðgengilegt bæði fyrir börnin og starfsmenn. Þegar unnið er að matseðlum á að fara eftir markmiðum Lýðheilsustöðvar varðandi næringu barnanna og að lokum á næringarráðgjafi að fara yfir matseðlana og viðurkenna þá (Heilssamtökin, e.d.).

Eins og fram kemur hér að ofan er mikilvægt að halda sykri í lágmarki fyrir börn, og vera duglegri að borða ávexti og grænmeti (Hólmfríður Þorgeirsdóttir, e.d.). Mikilvægt er að börn borði að minnsta kosti fisk tvisvar í viku eða oftár þar sem hann er ríkur af próteínum og öðrum mikilvægum næringarefnum eins og selen og jöði. Einnig af omega 3 fitusýrum sem er mikilvægt fyrir líkamann þar sem líkaminn notar fitusýrurnar t.d til uppbyggingar á frumuhimnum, og eru lífsnauðsynlegar fyrir okkur (Lýðheilsustöð, 2009:7). Gott er að fara eftir fæðuhringnum í sambandi við mataræði þar sem undirstaða holls mataræðis er að borða sem fjölbreyttastan mat úr fæðuhringnum og úr öllum fæðuflokkum. Vatn er besti svaladrykkurinn fyrir börn og er mikilvægt að hafa gott aðgengi að vatni fyrir börnin, hvort sem það er með mat eða á milli mála.



Lýðheilsustöð.2005.I
Fæðuhringurinn. [Veggspjald]

Börnum frá eins árs aldri er ráðlagt að drekka 2 glös af mjólk á dag eða því sem samsvarar 500 ml yfir daginn. Ávaxtasafar eru ekki nauðsynlegir fyrir börn að drekka, og er ekki ráðlagt fyrir börn að drekka meira en eitt glas af safi á dag, en það er ekki nauðsyn að hollu fæði eins og komið var inn á hér að ofan. Gosdrykkir ættu að vera á bannlista hjá börnum og ef börn drekka tvö glös af gosi yfir daginn er sykurmagn þeirra í hámarki þann daginn miðað við áætlað sykurmagn barna yfir daginn (Elva Gísladóttir, 2008). Allt þetta er mikilvægt að hafa í huga þegar verið er að gefa börnum að borða og eins og komið hefur fram er það mikilvægt hlutverk leikskólans að hafa fæðuna holla og rétt samsetta fyrir börn. Börn læra það sem fyrir þeim er haft og er því mikilvægt að foreldrar og kennarar séu góð fyrirmynd barnanna og borði holla fæðu og það sama og þau. Börn þekkja ekki sælgæti og nammi strax á unga aldri nema að þau hafa smakkað það og er mikilvægt að hafa það í algjöru lágmarki og hvetja börnin til að borða ávexti og hollan mat sem er á boðstólum.

1.2 Almenn um hreyfingu barna

Líkami mannsinns er skapaður fyrir hreyfingu. „manninum er athafnasemi í blóð borinn. Börn sýna okkur hreyfiþörfina. Þau eru sífellt á hreyfingu og eru stöðugt að reyna hvað líkaminn ræður við. Forsendur hreyfiþarfarinnar geta verið líffræðilegar og sögulegar. Þær sögulegu eru að: lífsbaráttan krafðist líkamlegs atgervis. Þær hafa í sjálfu sér ekkert breyst aðeins lifnaðarhættirnar. (Sólveig Þráinsdóttir, 1992:5).

Hér á árum áður var hreyfing mun meiri en gerist í dag ekki þarf að fara lengra aftur í tímann en þegar foreldrar minnar kynslóðar voru að alast upp um 1960, fólk vann meir við erfiðisvinnu og börnin léku sér meira úti en börn í nútíma þjóðfélagi gera, tölva og sjónvarpsgláp taka mun meira af tímum barnanna nú en áður fyrr. eru sumir leikskólar með sjónvörp og horfa börnin þá einnig á það þar, t.d þegar vont veður er, og er það líka notað til að horfa á fræðslumyndbönd og þess háttar.

Börn eru keyrð meir á milli staðar og hefur minnkað talsvert að þau fari fótgangandi, hjólandi og svo framvegis t.d í skólann og leikskólann, er því átak sem nefnt er göngum í skólann mikil hvatning bæði fyrir foreldra og börn að taka

þátt í því og fara fótgangandi, hjólandi með börnin sín og svo framvegis í skólann (Göngum í skólann, 2009). Ein besta leiðin til að auka hreyfingu í daglegu lífi er að nota eigin orku til að ferðast á milli staða. Er verið að keyra barnið styttri vegalengdir, s.s. í skóla eða tómstundastarf sem það gæti annars gengið eða hjólað? (Gígja Gunnarsdóttir, 2005).

Þessi minnkun hreyfingar hefur neikvæð áhrif á börnin þeim líður ekki vel, verða þyngri og þar af leiðandi erfiðara fyrir þau að hreyfa sig, mikilvægt er fyrir börn að hreyfa sig strax frá unga aldri þar sem „Líkamleg áreynsla er börnum nauðsynleg svo þau vaxi eðlilega og öðlist nægan hreyfiþroska, styrk og fimi. Þá er vitað að regluleg hreyfing dregur úr líkum á geðrænum vandamálum og bætir sjálfstraust, sjálfsímynd og námsárangur,“ (Gígja Gunnarsdóttir, 2005). Þá kemur einnig fram í aðalnámskrá leikskóla að: „Hreyfing hefur áhrif á heilsu, snerpu og þol. Barn skynjar líkama sinn og nær smám saman betri stjórn á hreyfingum sínum. Í hreyfileikjum öðlast barn skilning á styrk sínum og getu og sjálfstraust þess vex. Samhæfing hreyfinga, jafnvægi og öryggi barnsins eykst.“ (Aðalnámskrá leikskóla, 1999). Leikskólinn spilar þar mikið inn í hreyfingu barna, það að starfsfólk leikskólans og starfsemi hans, þarf að vinna að því að umhverfið hvetji börnin til að hreyfa sig, einnig að færa börnunum hollt fæði. Þetta er stór þáttur í hreyfingu barna og er mikilvægi þess að börn hreyfi sig mikið þar sem börnunum líður betur andlega, félagslega, líkamlega og þar sem námsárangur þeirra er betri. Aðalnámskrá leikskóla kemur einnig inná mikilvægi hreyfingu barna þar sem segir að: „Börn hafa ríka þörf fyrir að hreyfa sig frjálst og óhindrað. Í leikskóla ber því að leggja áherslu á hreyfingu barna og hreyfiuppeldi. Öll hreyfing stuðlar að andlegri og líkamlegri vellíðan. Leikir, sem reyna á líkamann, veita barni útrás.“ (Aðalnámskrá leikskóla, 1999).

Hreyfingarleysi barna hefur einnig áhrif á félagslega stöðu þeirra innan jafningjahópsins. Börn með góðan hreyfiþroska standa betur að vígi félagslega en þau sem eru með lakari hreyfiþroska. Gerð var rannsókn á tengslum tveggja rannsóknarþátta, þ.e. hreyfiþroska og félagslegrar stöðu. Börn sem komu vel út úr hreyfifærniþrófinu komu í flestum tilvikum líka vel út á félagstengslaprófi. og svo öfugt þau sem komu illa út á hreyfifærniþrófi komu einnig oftast illa út á félagstengslaprófinu. Rannsóknir sem þessar sýna enn frekar hversu mikilvægt er að

huga strax vel að heilsu barna, hvetja þau til að hreyfa sig og kenna þeim að fara eftir heilbrigðum og góðum lífsstíl, (Ólöf Inga Guðbrandsdóttir, 2009:8).

3.0 Hreyfing barna

3.1 Hreyfiþroski barna á leikskólaaldri.

Mismunur á hreyfiþroska og afkastagetu barna á sama aldri getur verið umtalsverður. Hann getur skapast vegna uppvaxtarskilyrða og erfða. Mikill munur getur verið á þroskaskeiði barna á sama aldri þar sem þau eru á „ólíkum líffræðilegum aldri“ oft getur munað nokkrum árum (Engström, Forsberg og Apitzsch, e.d.:35). Mikilvægt er fyrir kennara að vita hvað gerist á hvaða aldri fyrir sig í hreyfiþroska barna. Hér á eftir verður gefið yfirlit yfir hreyfiþroska barna frá eins til fimm ára aldurs, það er barna á leikskólaaldri.

Hreyfiþroski eins árs barns:

Mikið gerist í hreyfiþroska barna á fyrsta árinu. Börn byrja yfirleitt að ganga um eins árs aldur. Þegar barn byrjar að ganga, gengur það gleitt og með olnbogana á lofti þegar barn hefur náð betra valdi á göngulaginu sínu fara hendurnar að síga með fram hliðunum, liðugar og samhæfari hreyfingar eru farnar að láta sjá sig í staðinn fyrir óöruggar og stíðar hreyfingar. Gangur barnsins breytist og verður mýkri (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal 1996:51-52). „Lítið barn hefur mikla hreyfiþörf. Um leið og það nær valdi á einhverri nýrri hreyfingu vill það reyna að ná enn betra valdi á henni. Um 20 mánaða aldur sýnir barnið oft mikinn áhuga á að fara upp stiga eða framkvæma spennandi hreyfingar sem það ræður ekki að sama skapi vel við.“ (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal 1996:52). „Margar rannsóknir benda til þess að drengir séu að jafnaði seinni til gangs en stúlkur. Af hverju þetta stafar er ekki alveg vitað en ein tilgáta er að þeir séu þyngri en stúlkur og að léttari börn eigi auðveldara með gang“ (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal 1996:52).

Hreyfiþroski tveggja ára barns

Á þessum aldri er barnið stöðugt að reyna sig við flóknar hreyfingar sem eru því of erfiðar eins og t.d að vera með í boltaleik, þar sem það getur ekki samhæft þær hreyfingar og hugsun sem til þarf við að grípa og kasta bolta. Barnið er mjög kraftmikið og er oft mikil fyrirferð á því. Barnið er farið að ná góðri stjórn á hreyfingum sínum, það getur gengið og hlaupið en jafnvægið er ekki orðið nógu gott hjá barninu á þessu aldurs skeiði það hrasar enn oft. Jafnvægið eykst þó smám saman, og barnið fer að ná valdi á hnjá- og úlnliðum. Þegar það gerist á barnið mun auðveldara með að hlaupa, og hoppa jafnfætis. Á þessum aldri hafa börnin ekki fullt vald á líkama sínum, og sýnir það sig í því að börnin ganga oft á hluti og tekst ekki að stöðva sig sjálf (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 1996:57-59).

Barnið er mikið að æfa fín hreyfingar með því að vera alltaf að taka hluti í sundur og setja það saman aftur, einnig ef það sér gat er það oft að reyna að stinga í það og endurtekning er mikil á þessum aldri. Barnið tjáir gleði sína með hreyfingum, með því að hoppa, dansa og snúa sér í hringi á meðan það segir frá því sem því finnst skemmtilegt (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 1996:57-59).

Hreyfiþroski þriggja ára barns

Þriggja ára barn hefur gaman að kraftmiklum hreyfingum og leikjum en hefur ekki eins mikið gaman af því og áður. Barnið hefur mun betra vald á líkama sínum og eru allar hreyfingar mun áreynsluminni en áður. Á hlaupum getur barnið stoppað sjálf minnkað og aukið hraðann að vild og beygt án þess að detta. Barnið velur sér alltaf leiki sem reynir á getu þess hvort sem það er eins eða þriggja ára. Nú velur það sér leiki sem taka mið af jafnvæginu. Barnið hoppers jafnfætis og gengur óstutt upp og niður stiga.

Barnið öðlast mun betri fín hreyfingar og þar sem það hefur betri stjórn á handahreyfingum sínum verður það mun flínkara t.d við að borða sjálf án þess að sula mikið en getur það þó tekið langan tíma að borða. Barnið er nú farið að geta klippt með skærum og getur klætt sig sjálf í og úr fötum (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 1996:65).

Hreyfiþroski fjögurra ára barna

Hreyfingar fjögurra ára barna eru liðlegri og nákvæmari en áður. „Drengir og stúlkur eru svipuð á þyngd og ekki mikinn mun hægt að sjá á hæð þeirra. Stúlkur eru hins vegar líkamlega þroskaðari við fjögurra ára aldur, til dæmis er beinakerfi þeirra ekki eins blandað brjóski og drengja.“ (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 1996:73).

Áhugi barna á hreyfileikjum er mikill. Það hefur unun af því að leika dýr eða hluti eins og t.d bíla. Jafnvægiskynið hjá barninu er orðið mun þroskaðara en áður, það getur til dæmis staðið á öðrum fæti í stutta stund og er farið að geta gengið niður stiga eins og fullorðið fólk. Barnið er alltaf að búa til meiru spennu fyrir sig og er mikið að stikla á steinum, þræðir strik á gangstéttinni og annarsstaðar, hoppar oft á milli hellna og svo framvegis. Barnið er mun meira að framkvæma hlutina á þennan hátt heldur en að ganga beint áfram (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 1996:73-74). Mikilvægt er að leyfa barninu að reyna á sig á þennan hátt. Þar sem þróaðri fínhreyfingar eru hjá barninu á þessum aldri breytast margar venjur barnsins eins og til dæmis þegar það borðar. Það sullar mun minna út fyrir, barnið hefur mun meira vald á hnífapörunum en áður. Handahreyfingar þeirra eru orðnar vel þroskaðar og nákvæmar. Áhugi þeirra á flóknum hlutum sem krefjast nákvæmni hefur aukist. Börn sem eru fjögurra ára geta flest klippt blað í sundur, þrætt perlur á band og málað. Örar breytingar á hreyfiþroska eru einkenni á þessum aldri (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 1996:73-74).

Hreyfiþroski fimm ára barna

Fimm ára barn líkist æ meir fullorðnum í útliti og líkamsbyggingu, barnið er beinna í baki og mjaðmaliðnum og er smábarnagöngulagið alveg farið hjá þeim. Barn sem er fimm ára er á lokaáfangi þess hreyfiþroska sem tilheyrir smábarnaldrinum. „Hreyfingar eru fimar og yfirvegaðar miðað við áður og barnið hefur gott jafnvægisskyn. Það getur gripið bolta og á nokkuð auðvelt með að sippa, viðfangsefni sem fyrir ári voru svo erfið og kostaði stundum tár og reiðiköst. Samhæfing handa og fóta er góð og barnið getur nú lært að hjóla á litlu tvíhjóli og lært á skauta og skíði.“ (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 1996:79).

Fínhreyfingarnar hjá börnunum eru orðnar öruggari en áður, fingurnir hafa lengst og er barnið farið að halda rétt á blýanti og penna. Barnið er farið að geta skrifað nokkra stafi og saumað löng spor. Þar sem barnið hefur öðlast aukna hæfni í fingrunum er það farið að geta leyst fleiri verkefni sem krefjast fínhyfinga eins og að hneppa hnöppum, binda hnúta, jafnvel geta sum börn reimað skóna sína (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 1996:79).

3.2 Mikilvægi hreyfingar:

Svo að börnum okkar líði vel þurfa þau að hreyfa sig. Sýnt hefur verið fram á að börn sem hreyfa sig líður mun betur og gengur oft betur í skóla en þau sem ekki hreyfa sig, jákvætt samband er milli námsárangur nemenda íþróttaiðkunar. Því oftast sem nemendur iðka íþróttir því minni líkur eru að þeim gangi illa í námi (Inga, Þorlákur og Þórólfur, 1994:104-105). Sjálfstraust verður meira, líkamleg og andleg líðan betri, hreyfing er börnum holl í alla staði. „Þau börn sem hreyfa sig lítið eiga það á hættu að lenda í nokkurs konar vítahring. Hreyfingarleysinu fylgir ákveðin stöðnun í hreyfiþroska sem leiðir til þess að börn taka síður þátt í leik og starfi með jafnöldrum sínum hvort sem það er á skólalóðinni eða annarsstaðar.“ (Heiðrún Björk Jónsdóttir og Pétur Vignir Pétursson, 2005:30). Strax á leikskólaaldri og jafnvel fyrr er mikilvægt að börn hreyfi sig og séu hvött til þess, og að leikskólar bjóði uppá skipulagða hreyfingu fyrir börnin, þar sem þau fá mun meira út úr henni heldur en frjálsa leiknum (Emilía Borgþórsdóttir, 2003:34). Þau fá mun meiri hreyfingu, og er hreyfingin skipulögð fyrir börnin til að ýta undir hreyfiþroska þeirra sem hefur góð áhrif á hreyfiþroska barnanna (Emilía Borgþórsdóttir,2003:34).

Lang flestum börnum finnst gaman að leika sér og að hreyfa sig, þau eru sífellt á iði, eru hoppandi og skoppandi. Er það leikskólakennaranna og foreldra að hvetja þau áfram til hreyfingar en ekki að hægja á þeim eins og við viljum oft gera. Ekki eru öll börn eins virk og þurfa rólegu börnin oft meiri hvatningu til að hreyfa sig.

Mikilvægt er að fá börnin til að hreyfa sig því auðveldara er þá að sjá hvort börnin séu með hreyfiþroskaröskun. Ef barnið er með hreyfiþroskaröskun er hægt að vinna úr því með barninu. Til að kanna hvort hreyfiþroski barna sé eðlilegur er

stuðst við hreyfiþroskapróf, þar er kannað á ýmsum þáttum eins og samhæfingu barnanna, og fín og grófhreyfingar. „Um 5- 12% barna skortir eðlilegan hreyfiþroska, miklar breytingar hafa orðið á þessu þar sem börn fara í þriggja og hálfis árs skoðun og fimm og hálfis árs skoðun. Einnig eru leikskólakennarar vel vakandi fyrir frávikum og eru börn þá að greinast fyrr eða á leikskólaaldrinum.“ (Berghildur Erna Bernharðsdóttir, 2004:34-35).

Eins og komið hefur fram er hreyfing mikilvæg fyrir börn, því þeim líður þá betur, hafa betri félagsleg tengsl, og einnig að þau læra í gegnum hreyfingu. Einn mikilvægasti lærdómur barnsins og mannsins er að læra að þekkja sjálfan sig, barnið lærir að þekkja sjálft sig og umhverfið í gegnum hreyfinguna. Einn af grundvallarþáttum að læra ýmis hugtök er hreyfing, einnig þurfa skynfærin að vera virk og taka þátt. Þau hugtök sem við lærum í gegnum hreyfingu eru til dæmis stefna, rúm, tími, fjöldi, röðun, form, stærðir, kraftur og orka.

Að standa uppréttur er gott dæmi um samvinnu skynfæranna, í öllum hreyfingum sem krefjast jafnvægis, til dæmis standa, ganga og hlaupa eru jafnvægis-,sjón, húð og vöðvaskynjanir í fullri vinnu (Moen og Sivertsen, 1995:55). Mikilvægt er að öll skynfæri og að samspil þeirra sé rétt, því þegar skynjun skaddast eða starfar illa hefur það neikvæð áhrif á lærdómshæfileika barnsins, líffræðilega og andlega (Moen og Sivertsen, 1995:55). En hreyfing getur einnig verið grunnur að því ákveðna markmiði að barnið öðlist álit á sjálfu sér og öðrum, eða upplifi reynslu og tilfinningar sem það annars vantar orð yfir o.s.frv. hreyfing verður þannig miðill til að skilja fleiri sjónarmið við hegðun/háttalag barnsins og ekki eingöngu það líkamlega (Moen og Sivertsen, 1995:49). Námsferfiðleikar hjá börnum geta oft stafað af seinþroska þeirra miðað við jafnaldra sína sem getur stafað af skorti á skynhreyfivirkum uppörvunum. Meðal annars vegna þess hversu umhverfið var lítið uppörvandi þar sem barnið ólst upp, til dæmis engir skógar, akrar, tré til að klifra í og svo framvegis. Einnig eru sjónvörp, video og tölvur mun meira spennandi fyrir sum börn en hreyfing, og gefa þau börn sér minni tíma í að stunda hreyfingu og leiki (Moen og Sivertsen, 1995:50). Mikilvægt er að hvetja þau börn til hreyfingar þar sem hún er svo mikilvæg eins og fram hefur komið hér að ofan.

3.3 Fjölbreytt hreyfing

Börnin eru ekki öll eins og hafa ekki áhuga á því sama, því er mikilvægt að leikskólar taki mið af því og hafi hreyfinguna sem fjölbreyttasta, bæði í formi erfiðis og áhuga hvers og eins. Þar sem æfingarnar eru erfiðar, léttar og allt þar á milli. Einnig er mikilvægt að hafa mikinn fjölbreytileika í þeim æfingum sem þau gera til að ná til sem flestra barna, hreyfingin þarf að ná til sem flestra líkamshluta og ekki einhæfa á einn. Svo hreyfingin nái til sem flestra líkamshluta er mikilvægt að hafa hreyfinguna sem fjölbreyttasta. Með fjölbreyttri hreyfingu er átt við til dæmis hina ýmsu leiki, fótbolta, göngu, með því að hlaupa og kasta, hoppa, grípa og sparka og lengi má telja. Börn auka hreyfifærni sína við leiki og skipulagt íþróttastarf (Lýðheilsustöð 2008:9). Með góðri hreyfifærni eru börnin betur í stakk búin við að takast á við fleiri íþróttagreinar þegar þau verða eldri, þar sem þau hafa meira sjálfstraust. Í rannsókninni Lífsstíll 9 og 15 ára barna kom fram að níu ára börn í sveitum og í dreifbýlinu eru í betra líkamlegu formi en börn á sama aldri á höfuðborgarsvæðinu, er það af því að börn á landsbyggðinni stunda frekar íþróttir hjá íþróttafélögum („Feitustu börn“, 2004:37).

3.4 Hversu mikil hreyfing á dag fyrir börn

Lýðheilsustöð hefur gefið út að börn eigi að hreyfa sig í 60 mínútur á dag, þar segir að: Öll börn og unglingar ættu að hreyfa sig í minnst 60 mínútur daglega. Hreyfingin ætti að vera bæði miðlungserfið og erfið. Heildartímanum má skipta í nokkur styttri tímabil yfir daginn (Lýðheilsustöð 2008: 9). Öll börn ættu að fá góða hreyfingu á hverjum degi og bera leikskólar mikla ábyrgð á því. Í flestum leikskólum er útivera einu sinni til tvisvar á dag þar sem börnin fá að vera úti og hreyfa sig í um 40 – 60 mínútur í senn. Einnig eru margir leikskólar, eins og fram kom hér að ofan, með skipulagða íþróttastund fyrir börnin, einu sinni í viku. Svo að börn nái að hreyfa sig samkvæmt ráðleggingum er mikilvægt að leikskólinn taki þátt og hvetji börnin til hreyfinga. Til dæmis útiveru, íþróttastund, og jafnvel göngutúrum svo sem vettvangsferðum og fleira. Að það sé frekar gegnið með börnin í ferðir en að taka strætó ef vegalengdin er ekki of löng. Hlutverk foreldra er ekki síður mikilvægt en leikskólans og er mikil ábyrgð sem liggur á foreldrum þar sem þeir eru fyrirmyndir barnanna og börnin læra það sem

fyrir þeim er haft eins og fram hefur komið. Þau geta hvatt börnin sín áfram og stutt þau við þá hreyfingu sem þau velja sér. Mikilvægt er að foreldrar séu börnunum góðar fyrirmyndir til dæmis með því að hreyfa sig sjálf, það getur haft mikil áhrif á hugsun barnsins til hreyfingar. Ýta undir útiveru barnsins og fara með því til dæmis út að ganga, hjóla eða synda og svo framvegis.

4.0 Mataræði barna

4.1 Mikilvæg næringarefni fyrir börn

Mikilvægt er að börn borði fjölbreytta fæðu til að fá þau næringarefni úr fæðunni sem þau þurfa eins og fitu, kolvetni og prótein. Æskileg samsetning fæðunnar er:

Prótein: Hæfilegt er að prótein veiti 10-20 % heildarorku.

Fita: Hæfilegt er að fá 25-35% orkunnar úr fitu, þar af komi ekki meira en 10 % úr harðri fitu.

Kolvetni: Hæfilegt er að úr kolvetnum fái 50-60% af orkunni, þar af ekki meira en 10% úr viðbættum sykri.

Fæðutrefjar: Æskilegt er að fæðutrefjar séu að minnsta kosti 25 grömm á dag. (Lýðheilsustöð, e.d. 2009).

„Jafnvægi milli næringarefna er mikilvægt og það verður best tryggt með fjölbreyttu og hollu fæði.“ (Lýðheilsustöð, 2009:3). Börn þurfa ekki mikið af fæðubótarefnum ef það er passað að gefa þeim fjölbreyttan og hollan mat. Ráðlagt er að taka inn lýsi þar sem við þurfum D-vítmaín og er lýsi helsti D-vítamín gjafinn. Þar sem við búum það norðarlega þurfum við D-vítamín úr fæðunni þar sem lítil sól er hér á landi og hægt er að fá D-vítamín með því að vera úti í sól. Því er öllum ráðlagt að taka inn lýsi sérstaklega yfir vetramánuðina. (Lýðheilsustöð,2009:17).

4.2 Hvað borða börn á leikskólum

Það hefur færst í aukana að dvalartími barna á leikskólum sé að lengjast og t.d í þeim 78 leikskólum sem Reykjavíkurborg rekur er boðið upp á allt að níu tíma

vistun fyrir börn (Reykjavíkurborg, e.d.). Börnin eru að borða þrjár máltíðir á dag, morgunmat, hádegismat og kaffi, og er ein af þeim heit. Þessar þrjár máltíðir þurfa að gefa um 60-70% af orku og næringarþörf dagsins hjá barninu. Það er því mikilvægt að þeir sem koma að eldhúsinu hafi góða þekkingu í næringarfræði og að þeir geti sýnt fram á að fæðið sem þau bjóða börnunum fullnægi næringarþörf þeirra. Mikilvægt er að þau gefi börnunum hæfilega orku, hlutföll orkuefna séu í samræmi við þarfir og að það fullnægi þörfum þeirra fyrir vítamín og steinefni. (Elísabet S. Magnúsdóttir, 2005:218).

Börn sem eru í leikskóla borða flest fjölbreytta fæðu og eftir ráðleggingum Lýðheilsustöðvar um hvað börn á leikskólum eigi að borða. Leikskólar bjóða uppá morgunmat, hádegismat og kaffi, og þar á milli eru oft ávaxtastundir. Mikilvægt er að leikskólar hafi vel í huga hvað þau bjóða börnunum uppá að borða þar sem að sá matur sem þau fá á leikskólanum er megnið af því sem þau borða yfir daginn, fyrir þau börn sem eru til dæmis átta tíma á dag. Er því gríðarlega mikil ábyrgð lögð á leikskólann í sambandi við það sem börnin borða.

4.3 Fimm ávextir og grænmeti á dag og mikilvægi þeirra

Samkvæmt ráðlegginum Lýðheilsustöðvar eiga neysla ávaxta og grænmetis að ná fimm skömmtum á dag. Grænmeti og ávextir eru mjög hollir þeir eru hitaeiningasnaudir og ríkir af vítamínum. Mikil neysla grænmetis og ávaxta virðist minnka líkur á því að fólk fái ýmsar tegundir sjúkdóma eins og hjarta og æðarsjúkdóma, ýmsum tegundum af krabbameini, sykursýki tvö og offitu (Lýðheilsustöð, 2009:5). Erfitt er að kenna gömlum hundum að sitja eins og máltækið segir, mikilvægt er því að börn byrji að borða ávexti og grænmeti á ungaaldri og sem fjölbreyttasta af ávöxtum og grænmeti. Auðvelt er að ná fimm skömmtum á dag bæði fyrir börn og fullorðna, eins og til dæmis í leikskólanum er ávaxtabiti að morgni, grænmeti með matnum í hádeginu, ávaxtabiti eftir hádegið þarna eru komnir þrír skammtar fyrir börnin á leikskólanum. Eins og sjá má er þetta mjög auðvelt í framkvæmd og er það einungis það að venja sig á að borða ávexti og grænmeti. Grænmeti og ávaxtaneysla okkar Íslendinga hefur aukist á undarförnum árum en er ekki enn orðinn nægilega mikil í fæðu okkar. Þar sem aukin neysla á grænmeti og ávöxtum gerir svo margt gott fyrir okkur eins og kom

hér fram að ofan og einnig aðstoðar við þyngdarstjórnun og getur verið góður liður í barátunni við offitu, sem herjar að þjóðinni og börnunum okkar í nútíma samfélagi (Lýðheilsustöð, 2009:5).

5.0 Ráðleggingar Lýðheilsustöðvar, aðal og skólanámsskrár

5.1 Ráðleggingar Lýðheilsustöðvar

Ráðleggingar Lýðheilsustöðvar er auðvelt að nálgast, bæði sem snúa að börnum, fullorðnum eða leikskóla hvað varðar mataræði og hreyfingu. Gott er að fara eftir þessum ráðleggingum til að lifa sem heilbrigðustu lífi, öllum líður betur á að hreyfa sig og borða rétt. Þar sem mikið er um að börnin okkar séu að verða of feit eins og fram kemur í rannsókn Dr. Erlings Jóhannssonar um lífsstíl níu og fimmtán ára Íslendinga, er ekki síður mikilvægt að fara eftir þessum ráðleggingum það er að allir eiga að hreyfa sig daglega og börn að minnsta kosti í 60 mínútur á dag og byrja að hreyfa sig sem yngst til að koma í veg fyrir þessa þróun. Þar sem hreyfingin ætti að vera bæði miðlungserfið og erfið, hægt er að skipta þessum 60 mínútum niður í minni tíma til dæmis með því að hreyfa sig fjórum sinnum í fimmtán mínútur á dag (Lýðheilsustöð, 2008:9). Öll hreyfing skiptir máli, mikilvægt er að láta börnin ganga upp stiga, ganga inni í leikskólann, því í þjóðfélaginu í dag gleymist það oft þegar foreldrar eru að flýta sér til vinnu og þess háttar og halda til dæmis á börnunum sínum inn í leikskólann, í stað þess að láta þau sjálf labba þótt þau fari hægt yfir. Mikilvægt er að gefa börnunum hollt og gott fæði eins og komið hefur fram og að börn borði úr öllum flokkum fæðuhringsins yfir daginn, mikilvægt er því að leikskólar fari eftir ráðleggingum frá Lýðheilsustöð. Mælt er með því að börn borði grænmeti og ávexti daglega eins og allir eiga að gera, minnst fimm skammta á dag. Drekka vatn sem svaladrykk og að gott aðgegni sé fyrir börn til að fá sér vatn. Allir ættu að fara að ráðleggingum lýðheilsustöðvar og eins og fram hefur komið eru íslensk börn að fitna mikið og eru að verða með feitustu börnum í heiminum, og er það í hlutverki leikskólanna að hafa áhrif og hvetja börn til hreyfingar með hreyfistundum og útiveru.

Einnig er ábyrgðin mikil hjá foreldrum sem þurfa að vera góð fyrirmynd með því að:

- Huga að eigin hreyfivenjum og barna sinna
- Hreyfa sig með börnunum
- Hvetja til útileikja og þátttöku í skipulögðu íþróttastarfi
- Benda á athafnir sem fela í sér hreyfingu þegar börnunum leiðist.
- Gefa gjafir sem hvetja til hreyfingar, s.s. bolta, sippubönd, skauta eða hjól.
- Semja um tímamörk fyrir daglega afþreyingu við skjá.

(Lýðheilsustöð, 2008:9).

Allir þessir punktar frá Lýðheilsustöð eru góðir fyrir foreldra til að ganga úr skugga um það að barnið hreyfir sig nóg daglega og ættu allir foreldrar að hafa þessa punkta á bakvið eyrað daglega.

5.3 Leggur skólinn áherslu á mataræði og hreyfingu barna, gegnir hann einhverju hlutverki?

Hlutverk leikskólans er gríðarlega mikið eins og fram hefur komið hér að ofan. Börn í dag eru farin að vera sum hver uppí níu tíma á dag í leikskólanum og eru flest meirihluta dagsins í leikskólanum. Er það því gríðarlega mikilvægt að leikskólinn hafi hollan mat sem er rétt samsettur fyrir börnin, þar sem þau fá meirihluta orkunnar úr leikskólanum. Börnin borða þrjár máltíðir á dag . einnig er mikilvægt að börnin fái að hreyfa sig og njóta útiverunnar.

Eins og fram hefur komið er erfitt að kenna gömlum hundi að sitja og er því mikilvægt að byrja strax að ýta undir heilsusamlegs lífarnis og eru flestum annt um það að grunnur að velferð barna sé lagður strax við unga aldur og þarf því leikskóli að sjá um að:

- Hreyfing sé eðlilegur hluti af starfsemi leikskóla
- Að útivistar-og leiksvæði leikskóla séu sem allra best

- Að börnum á leiksólum séu úti og leiki sér í að minnsta kosti 60 mínútur á hverjum degi
- Að mataræði leikskólabarna sé hollt og orkuríkt.

(dr Erlingur Jóhannson, 1997:10).

Með þessum hugmyndum sem hér eru að ofan væri hægt að vinna gott leikskólustarf sem stuðlar að fjölbreyttri og góðri hreyfingu og einnig hollu og góðu mataræði. Leikskólinn væri að stuðla að heilbrigðu lífverni hjá börnunum sem þau tækju með sér inni í framtíðina.

6.0 Aðferðafræðin

6.1 Leikskólarnir

Í athugun minni á leikskólum tók ég fyrir fjóra leikskóla, tvo á höfuðborgarsvæðinu Laufásborg og Austurborg og tvo utan af landi, Krílakot og Kríuból. Leikskólarnir eru með mismunandi stefnu, og er Laufásborg með Hjallastefnuna, leikskólinn Austurborg er með stefnu Reggio Emilia, og ekki er gefin upp nein sérstök stefna á Krílakoti og Kríubóli. Laufásborg er fimm deilda leiksóli, Austurborg fjögurra deilda leikskóli og Krílakot og Kríuból eru þriggja deilda leikskólar. Munur er á stærð leikskólanna og staðsetningu þeirra. Engin sérstök stefna er á leikskólunum með mataræði og hreyfingu nema á Laufásborg þar sem allt hráefni er unnið frá grunni í matinn og mikið lagt uppúr heilsusamlegum mat. Mig langaði að skoða mismunandi skóla frá mismunandi umhverfi, þar sem til dæmis umhverfi væri ekki líkt og fannst mér því tilvalið að velja tvo leikskóla utan að landi og tvo frá Reykjavík.

6.1 Athugun

Eins og kom fram hér að ofan fór athugun mín fram í fjórum leikskólum, ég byrjaði á því að safna mér heimilda og vinna úr þeim. Ég nýtti mér Lýðheilsustöð mikið, ýmis tímarit og bækur af bókasafni Háskóla Íslands við Stakkahlíð. Ég byrjaði á að skoða mikilvæga hluti sem við kemur hreyfingu leikskólabarna og punktaði niður hjá mér þau atriði sem mig langaði að athuga. Að því loknu

skoðaði ég hluti um mataræði barna og fór sú framkvæmd eins fram. Að því loknu þurfti ég að tína úr það sem mér fannst passa best við athugun mína og þær spurningar sem svarað gætu rannsóknarspurningu minni sem er Huga leikskólar nóg að hreyfingu og mataræði barna? Þar sem ég var með það mikið af hugmyndum að spurningum til að leggja fyrir leikskólakennarana fannst mér mikilvægt að tína úr og finna þær sem ég taldi að hentuðu best.

Athugun mín fór þannig fram að ég byrjaði á að ræða við leikskólastjóra hvort þeir vildu taka þátt í athugun minni á hreyfingu og mataræði leikskólabarna fyrir lokaverkefni mitt. Allir leikskólastjórnir tóku vel í það og fannst það spennandi. Að því loknu sendi ég þeim spurningalista sem þau svo svöruðu. Leikskólastjórar þriggja leikskóla svöruðu en í einum leikskólanum var það aðstoðarleikskólastjóri sem svaraði. Þær svöruðu öllum spurningunum og gekk það allt vel. Þær gátu allar haft samband við mig ef þær þurftu frekari upplýsingar. Athugun mín snérist um hreyfingu og mataræði barna eins og áður hefur komið fram og snérist spurningar mínar, til dæmis um mataræði barna og hvernig því væri háttað, hvort farið væri eftir ráðleggingum Lýðheilsustöðvar. Og um hreyfingu snérist spurningar mínar hvort aðstaða til hreyfinga væri góð, hvort leikskólinn hefði markvissa stefnu um hreyfingu og útivist. Leikskólana ætla ég ekki að nefna með eigin nafni hér á eftir og fá þeir heitin Leikskóli, eitt, tvö, þrjú og fjögur

7.0 Niðurstöður

Taflan hér að neðan sýnir helstu niðurstöður úr spurningakönnuninni sem lögð var fyrir leikskólastjóra skólanna fjögurra.

Spurningar	Leikskóli 1	Leikskóli 2	Leikskóli 3	Leikskóli 4
1. Er starfsmaður í eldhúsi með grunnmenntun eða þekkingu í næringarfæð	Já	Já	Já	Já
2. Er farið eftir ráðleggingum frá Lýðheilsustöð við gerð matseðlana?	Já	Já	Já	Já
3. Hvað eru margar heitar máltíðir á viku?	5	4 til 5	4	5
4. Hver ræður hvað börnin fá að borða? Er það í höndum leikskólastjóra, matráðs eða annarra? Hafa leikskólakennarar einhver áhrif á matseðlinn?	Matráður	Matráður	Matráður	Matráður
5. Borðar starfsfólkið með börnunum?	Já	Já	Já	Já
6. Hvað drekka börnin með mat?	vatn/mjólk	Vatn/mjólk	Vatn/mjólk	Vatn/mjólk
7. Er gos eða aðrir sykraðir drykkir leyfðir til tilbreytinga?	Já	Nei	Já	Nei
8. Er gott aðgengi að vatni fyrir börnin?	Nei	Já	Já	Já
9. Getu þau fengið sér sjálf að drekka?	Nei	Já	Já	Já
10. Horfa börnin á sjónvarp í leikskólanum? Ef, þá við hvaða tækifæri?	Já	Já	Já	Nei
11. Er skipulagaðar hreyfistundir fyrir börnin, það er hvort hreyfifroski sé hafður í huga?	Já	Já	Já	Já
12. Hefur íþróttakennari umsjón með hreyfistundunum? Ef ekki hver þá?	Nei, kennari	Nei, kennari	Já	Nei, kennari
13. Er góð aðstaða inni til hreyfinga og leikja?	Já	Nei	Nei	Já
14. Er góð aðstaða úti til hreyfinga og leikja?	Já	Já	Já	Já
15. Hvort hreyfa börnin sig meira úti eða inni?	Úti	Úti	Úti	Bæði
16. Er einhver stefna um markvissa hreyfingu og eða útsvist í leikskólanum?	Nei	Nei	Nei	Já
17. Hreyfa börnin sig almennt mikið á leikskólanum?	Miðlungs	Miðlungs	Miðlungs	Mikið

Leikskóli 1

Mataræði

Matráður býr til matseðla fyrir hverja viku sem svo er samþykktur af leiksskólastjóra. Starfsmenn leikskólans geta komið með uppástungur af mat og einnig gert ábendingar að matseðlunum ef þeim finnst eitthvað betur megi fara.

Heitar máltíðir á leikskólanum eru oftast fimm daga vikunnar en einu sinni til tvisvar í mánuði er skyr á boðstólnum. Börnin drekka vatn með flest öllum mat en ef það er fiskur er mjólk í boði. Það kemur fyrir að börnin fái sykraða drykki og er gos leyft þegar jólaball er, einstaka foreldraheimsóknunum og einnig í útskriftum hjá börnunum. Kakó er leyft einu sinni í viku í morgunmat þegar ristað brauð er í boði.

Ekki er gott aðgengi að vatni fyrir börnin en kennarar gera sitt besta svo að börnin geti fengið vatn þegar þau vilja. Hvert og eitt barn er með glas sem er merkt þeim inni á baði og geta þau fengið vatn í þau ef þau vilja. Ekki er ætlast til að börnin fái vatn úr krananum sem er inni á klósetti hjá börnunum en vaskurinn er þar í þeirra hæð.

Hreyfing

Leikskólinn er það heppinn að það er Íþróttfræðingur hjá þeim núna og er því leitað til hans með hreyfistundirnar núna og er hann vel nýttur. Annars er það í höndum leikskólakennarana að vera með hreyfistundirnar.

Kennarar fylgjast með börnunum og eru börnin send í hreyfiþroskapróf og er hreyfiþroski þeirra metinn. Aðstaða til hreyfinga og leikja inni er mjög góð þau hafa stóran sal þar sem börnin fara í íþróttir og eru rimlar þar og annar búnaður til íþróttaiðkunar. Garðurinn úti er mjög stór og er gott svæði til þess að stunda hreyfingu og leiki þar. Miðlungs hreyfing er í leikskólanum og mátu svarendur það eftir stuðli sem ég var búin að setja inn í spurningarnar svo svarendur gætu gert sér betur grein fyrir hreyfingu barnanna hvort hún væri lítil-miðlungs eða mikil hreyfing.

Leikskóli 1 leyfir börnum að horfa á sjónvarp en er það ekki í miklu magni. Börnin fá alltaf að horfa á dvd mynd á Þorláksmessu og við einstök tilefni. Einnig horfa börnin á fræðslufni á netinu sem er þá í tengslum við hópastarfíð.

Leikskóli 2

Mataræði

Matráður útbýr matseðlana og fer svo leikskólastjóri og aðstoðarleiksskólustjóri yfir matseðlana, einnig geta starfsmenn komið með ábendingar ef eitthvað er sem betur mætti fara og uppástungur með mat, allt svoleiðis er vel þegið. Börnin drekka yfirleitt mjólk eða vatn með máltíðunum og í flestum tilfellum er það vatn.

Börnin fá ekki gosdrykki eða sykraða drykki til hátíðabrigða, ef þau fá einhvern annann drykk en mjólk eða vatn þá er það 100 % hreinn ávaxtasafi.

Hreyfing

Leikskólinn hefur einn íþróttakennara innbyrðis og sér hún um að skipuleggja hreyfistundirnar fyrir börnin.

Íþróttakennari hefur ekki umsjón með hreyfistundunum lengur, en hann hefur alltaf gert það, nú er verið að breyta því þannig að hver hópstjóri sér um sinn hóp og er með hreyfistundir fyrir hann.

Leikskólinn hefur góða aðstöðu í íþróttahúsi sem er rétt hjá leikskólanum, og fara hreyfistundir oft fram þar. Engin markviss stefna um útivist og hreyfingu er í leikskólanum, en hafa þau stuðst við aðalnámskrá leikskóla, og svo segir hún að áhugasvið kennaranna sem starfa á leikskólanum hefur legið svolítið í hreyfingu og útiveru barnanna.

Leikskólinn leyfir börnum að horfa á sjónvarpið en er það mjög takmarkað, þau fá mjög sjaldan að horfa á sjónvarpið og er það í mesta lagi þrisvar til fjórum sinnum yfir árið.

Leikskóli 3

Mataræði

Matráður gerir matseðlana og hefur leikskólustjóri alltaf farið yfir þá. Nú er smá breyting þar á og er aðstoðarleikskólustjóri sem fer yfir matseðlana. Kennara hafa tök á að koma með uppástungur ef þeim finnst eitthvað vera sem betur megi fara. Heitur matur er fjórum sinnum í viku en einu sinni í viku er eitthvað létt borðað, eins og til dæmis skyr og er þá heimabakað brauð með. Vatn er alltaf á boðstólnum með matnum en þegar fiskur er í matinn er mjólk í boði að drekka fyrir börnin, sem er tvisvar í viku.

Börnin fá gos að drekka í leikskólanum en er það einungis á jólaballinu þá fá þau malt og appelsín að drekka með matnum. Aðgengi að vatni er gott inni á deildum þar sem börnin geta fengið sér sjálf að drekka, plastglös eru fyrir börnin sem þau geta náð í og eru kranarnir á deildunum í þeirra hæð og er því auðvelt að nálgast vatn og fá sér.

Hreyfing:

Á leikskólanum starfar íþróttافرæðingur sem sér um alla skipulagða hreyfingu, hún fer með börnunum í íþróttahúsið og skipuleggur tímana. Börnin fara í íþróttahúsið einu sinni í viku, það er að segja tveir elstu árgangarnir, En elsti árgangurinn fer tvisvar sinnum í viku, þar sem seinni tíminn fer einungis í boltaíþróttir. Ef hún sér eitthvað sem henni finnst athugasemjulegt við hreyfingu barns

eða barna þá er það metið hverju sinni og barnið sett í hreyfiþroskapróf sem hún sér um. Leikskólinn fylgist mjög vel með hreyfiþroska barnanna og vinnur með hann, einnig hafa þau sent barn í sjúkraþjálfun þar sem þeim fannst vera þörf á því þar sem það kom illa út í þroskamati hjá íþróttafraeðingi á leikskólanum.

Góð aðstaða er fyrir leiki og hreyfingu úti. Garðurinn er stór og bíður upp á margt skemmtilegt. Er hjólabraut í garðinum góð aðstaða til hreyfileikja og skipulagðar hreyfinga. Aðstaða innandyra er ekki góð og fara börnin í íþróttahúsið þess í stað. Á leikskólanum er börnum leyft að horfa á sjónvarpið einu sinni í mánuði og er það þá í hvíldinni. Einnig fá þau að horfa á sjónvarpið einstaka sinnum í inniveru. Ekki er nein stefna um markvissa hreyfingu á leikskólanum, þau styðjast við Aðalnámskrá leikskóla

Leikskóli 4

Mataræði

Matráður ræður hvað er í matinn og er stefna skólans höfð til hliðsjónar því. Leikskólakennararnir fá ekki að ráða matseðlunum heldur markast þeir af stefnu skólans. Allur matur er unninn frá grunni og er mikið hugsað um hvað börnin fá að borða og er ekki mikið um unnar kjötvörur í boði. Alltaf er vatn í boði fyrir börnin með matnum en mjólk alltaf í boði í nónhressingu, en einnig vatn líka. Börnin er hvött til að drekka vat, og er það oft kallað íþróttavatn, dansvatn eða eitthvað í þeim dúr og vekur það mikla lukku hjá börnunum.

Börnin geta alltaf fengið sér vatn að drekka þegar þau þurfa og vilja.

Hreyfing

Stefna er um hreyfingu og útvíst í leikskólanum þar sem gert er ráð fyrir útikennslu og útistarfi í skólanum. Ekki hefur íþróttakennari umsjón með hreyfistundunum heldur hópstjóri hvers hóps fyrir sig. Mjög mikil hreyfing er inni í leikskólanum þar sem þau hafa góða aðstöðu til hreyfingar og skipulagðra hreyfistunda. Í leikskólanum er bara opinn efniviður, og ýtir hann mikið undir

hreyfingu þar sem þau geta leikið sér í púðum og margt fleira. Einnig bíður garðurinn uppá góða hreyfingu fyrir börnin þar sem hægt er að fara með börnin í leiki og þar sem börnin geta hreyft sig mikið. Ekki er í boði fyrir börnin að horfa á sjónvarp undir neinum kringumstæðum.

7.2 Umræða

Samkvæmt athugun minni huga leikskólarnir fjórir vel að mataræði og hreyfingu barnanna, en þó ekki í jafn miklum mæli eins og gengur og gerist. Einn leikskólinn hugar mjög vel að hreyfingu barnanna og er mikil hreyfing í leikskólanum. Einnig hugar sá sami leikskóli mjög vel að mataræði barnanna. hinir þrír leikskólarnir huga mjög svipað að mataræði og hreyfingu barnanna. Þeir koma mjög svipað út úr niðurstöðum mínum, en þó einhver munur á þeim, bæði í mataræði barna, hreyfingu og aðbúnaði á leikskóla fyrir hreyfingu barnanna.

Ef skoðuð er skólanámskrá leikskólanna fjögurra má sjá að mismikið er rætt um hreyfingu og mikilvægi hennar eins og sjá má hér að neðan.

Í Leikskóla eitt kemur fram að hreyfing stuðli að andlegri og líkamlegri vellíðan, einnig að leikir sem reyna mikið á líkamann veiti útrás og að hreyfingin leggi grunn að heilbrigðu líferni og lífsstíl.

Í leikskóla tvö kemur fram í skólanámskrá leikskólans að öll börn fái tækifæri og góð skilyrði til vel skipulagðrar og fjölbreyttrar hreyfingar. Að börnin finni líkamlega vellíðan, gleði og ánægju af að hreyfa sig. Einnig að líkamsrækt verði stór þáttur í lífi barnanna, bæði nú og síðar á ævinni. Að börnin finni fyrir þörf til þess að hreyfa sig og að þau njóti sín í íþróttum og hreyfingu. Einnig er mikilvægt að starfsfólk komi inn jákvæðu hugarfari hjá börnunum gagnvart hreyfistundum sem og annarri líkamsbeitingu.

Í leikskóla þrjú er talað um hreyfingu og kemur fram í skólanámskrá þeirra að hún sé virt og mikilvægi hreyfingar, að hún stuðli að andlegri vellíðan, gleði snerpu og þoli.

Leikskóli fjögur: Kemur fram að hreyfing sé mikilvægur hluti að skólastarfi þeirra, og að öllum börnum sé tryggð reglubundin hreyfing hvort það sé úti eða inni. Einnig er lögð mikil áhersla á útivist, þar sem útisvæðið á leikskólanum er náttúrulegt.

Það vantar í námsskrárnar meira um mikilvægi hreyfingarinnar, einnig það að börn læra í gegnum hreyfingu og að það stuðli að betri félagsþroska og ýti undir sjálfstraust barnsins. Það mætti gera betri skil á mikilvægi hreyfingar í skólanámsskránni. Hvað varðar mataræði og næringu barnanna kemur þetta fram í skólanámsskrá skólanna fjögurra.

Í leikskóla eitt kemur ekkert fram um hvernig mat þau bera fram fyrir börnin. Það eina sem kemur fram í kaflanum um matmálstíma, fyrir utan það að málörvun eigi sér stað, er að matmálstímar eigi að vera skemmtileg samvera. Fram kemur að börnin læri fínhreyfingar um leið og þau borða og skammta sér sjálf á diskinn, einnig að þau læra að njóta matmálstímanna og að börnin smakki allan mat. Í leikskóla tvö kemur ekkert fram um hvernig mat börnunum sé boðið uppá. Fram kemur að í matmálstímum eigi að vera notarleg samvera, þar sem hægt sé að spjalla og styrkja góða borðsiði.

Í leikskóla þrjú kemur fram að lögð sé áhersla á hollan og fjölbreyttan mat í leikskólanum, og eins og í leikskóla eitt að sé skemmtileg samverustund þar sem mikil málörvun eigi sér stað.

Í leikskóla fjögur kemur fram að matur sé unninn frá grunni, fram kemur skýr ákvæði um notkun aukaefna í mat, takmörkun fitu og hlut trefjar og grænmetis í mat barnanna. einnig kemur fram að þeir gæðastaðlar sem unnið er eftir séu viðurkenndir af næringarfræðingi.

Lítið kemur fram um mataræði á leikskólunum og eitthvað meira um borðhaldið sem skiptir miklu máli líka. Kennari borðar alltaf með börnunum sem er mikilvægt þar sem hann er fyrirmynd barnanna og á hann því að smakka allt sjálfur og hvetja börnin til að borða hollan mat. Leikskóli fjögur er eini leikskólinn sem setur upp sín markmið um næringu og mat barnanna, í skólanámsskránni er greint frá því þar.

Í niðurstöðunum kom fram að allir leikskólarnir höfðu starfsmann í eldhúsi sem hafði einhverja þekkingu í næringarfræði, en þó mismikla, á leikskóla 4 var starfsmaður í eldhúsi með grunnmenntun í næringarfræði. Í leikskóla eitt var starfsmaður matartæknir.

Allir fara leikskólarnir eftir ráðleggingum Lýðheilsustöðvar við gerð matseðlana. Ráðleggingarnar eru í bókinni handbók fyrir leikskólaeldhús, þar koma fram nokkur hollráð um matseld, samsetningu matar, og einnig góð ráð við gerð á matseðlum, sem leikskólarnir fara allir eftir en mismikið. Leikskóli þrjú reynir eftir bestu getu að fara eftir ráðleggingunum, leikskóli eitt og tvö fara eftir ráðleggingum. Leikskóli fjögur fer eftir ráðleggingum Lýðheilsustöðvar og vinna með þær ráðleggingar við stefnu leikskólans um mataræði, leikskólinn vinnur allan mat sinn frá grunni og notar ekki sykur fyrir börnin.

Niðurstöðurnar um mataræði á leikskólunum var svipað allstaðar eins og komið er fram, munurinn lá einna helst í sykrudum drykkjunum, og hversu margar heitar máltíðir væru á viku fyrir börnin. Leikskóli tvö og fjögur er eini leikskólinn sem leyfir ekki sykraða drykki á leikskólanum við neinar kringumstæður. Leikskóli eitt leyfir það hlutfallslega mest eða þegar útskrift er, jólahlaðborð og einstaka foreldraheimsóknum. Í leikskóla þrjú er gos leyft á jólaballinu það er þegar jólamaturinn er og er þá malt og appelsín leyft. Í leikskóla tvö er stundum leyfður 100% ávaxtasafi. Leikskóli fjögur er eini leikskólinn sem eingöngu hefur vatn og mjólk á boðstólnum, eins og fram kemur í greininni Hvað hentar börnum best að drekka, þá er vatn besti svaladrykkurinn fyrir börnin. Fram kemur einnig að börn eiga að fá tvo til þrjá skammta af mjólk á dag, og að ávaxtadrykkur sé ekki nauðsynlegur fyrir börn og sé ekki hluti af fæðunni. Leikskóli fjögur kemur best út úr könnuninni, hvað varðar mat og drykk fyrir börnin.

„Kalt vatn hentar börnum best til að svala þorsta. Kennum börnunum að drekka vatn við sem flest tækifæri. Aðgengi skiptir hér megin máli., (Elva Gísladóttir: hvað hentar börnum best að drekka.) Er þessi setning í heiðri höfð hjá starfsfólki leikskólanna þegar kemur að aðgegni að vatni fyrir börnin. Aðgegni að vatni fyrir börnin eru góð í leikskóla tvö þrjú og fjögur, þar sem börnin geta fengið sér sjálf að drekka þegar þau vilja. Vatn er alltaf á boðstólnum fyrir börnin og á

leikskólunum eru þau hvött til að drekka vatn. Á Leikskóla eitt er ekki gott aðgegni að vatni fyrir börnin og geta þau ekki nálgast vatnið sjálf, nema elstu börnin. Önnur börn þurfa að biðja um aðstoð ef þau þurfa vatn að drekka.

Mismikið sjónvarpsáhorf er leyft í leikskólum, leikskóli fjögur er eini leikskólinn sem ekki leyfir neitt sjónvarpsáhorf. Hinir þrír leyfa það í mismiklum mæli þó, allt frá einu sinni í mánuði til einu sinni/tvisvar á ári. Einnig eru ástæður fyrir sjónvarpsáhorfi ekki þær sömu þar sem þær eru vegna hópatíma og þá tengt því viðfangsefni sem þau eru að læra um. Á leikskóla þrjú er áhorf leyft fremur meira en á öðrum leikskólum og kom fram í svari að þar væri verið að skerpa á reglum um sjónvarpsnotkun, og einnig kom fram að hún væri sjálf ekki hlynnt því að börn horfðu á sjónvarp í leikskóla.

Hreyfing barna á leikskólanum er góð, leikskóli eitt tvö og þrjú sögðu að hreyfing barnanna væri meðal mikil miðað við útskýringu á lítil-meðal og mikil hreyfing barna, útskýringin var þessi: Lítil hreyfing= jafngildir kyrrsetu, þar sem orkunýting líkamans er nálægt því sem gerist í hvíld. Miðlungs hreyfing= hjartsláttur og öndun aðeins hraðari, hægt er að halda uppi samræðum. Dæmi um miðlungserfiða hreyfingu er, rösk ganga, skokka ganga, hjóla og heimilisþrif. Erfið hreyfing= kallar fram svita og mæði, erfitt er að halda uppi samræðum. Dæmi um erfiða hreyfingu. Hlaup, fjallganga og flestar íþróttir sem stundaðar eru með árangur í huga.

Eins og fram kom var hreyfingin miðlungs í leikskóla eitt tvö og þrjú, en mikil í leikskóla fjögur og útskýrði hún það þannig að þar sem mikið væri um hreyfingu yfir allan daginn og efniviðurinn sem þau væru með hvetti mikið til hreyfingar. Leikskólarnir búa yfir mis góðum aðstæðum til hreyfinga innan veggja leikskólans, þar sem ekki er mikið pláss til hreyfinga og leikja. Sá leikskóli sem ekki hefur gott aðgegni og aðstöðu til hreyfinga inni, hafa aðstöðu í íþróttahúsi sem er í göngufæri við leikskólann þar fara börnin einu sinni í viku og er þá íþróttافرæðingur með hreyfistundina. Tveir leikskólar hafa íþróttافرæðing og einn hefur íþróttakennara innanborðs. Á leikskóla þrjú undirbýr hann hreyfistundirnar og hefur yfirumsjón með þeim. Hann sér um hreyfingu barnanna alfarið nema þeirra yngstu sem er þá í höndum hópstjóra þeirra. Leikskóli tvö hefur

íþróttakennara og hefur hann yfirumsjón með undirbúningi hreyfistundarinnar, hann hefur alltaf verið með hreyfistundirnar en verið er að breyta því og verður hver hópstjóri með þær. Í leikskóla eitt eru kennararnir með stundirnar og undirbúning, en geta alltaf leitað til íþróttافرæðingsins ef þörf er á. Hreyfing úti var mun meiri hjá börnunum heldur en inni. Leikskóli fjögur hefur stefnu um útivist og hreyfingu í leikskólanum, eins og fram kemur hér að ofan.

Leikskólar eitt tvö og þrjú hafa ekki stefnu um útivist en fara eftir Aðalnámkrá leikskóla um hreyfingu og útivist, sjá kafla um aðalnámkrá leikskóla hér að ofan. Leikskólarnir allir hafa hreyfistundir fyrir börnin, og hafa hreyfiþroska barnanna í huga, þegar verið er að undirbúa hreyfistundir. Einnig kom fram í leikskóla eitt og þrjú að börnin færu í hreyfiþroskapróf, sem íþróttافرæðingurinn í leikskóla 1 hefur umsjón með.

Ekki huga allir leikskólarnir eins mikið að hreyfingu og mataræði barna. Leikskóli fjögur stendur aðeins framar en hinir leikskólarnir hvað varðar mataræði, og einnig lítillaga í hreyfingu þar sem mikil hreyfing er allan daginn.

Ef leikskólarnir tveir utan að landi eru bornir saman við leikskólana í Reykjavík er ekki mikill munur á þeim, þeir standa sig almennt vel miðað við leikskólana í Reykjavík. Leikskólarnir á landsbyggðinni standa betur að undirbúningi þegar kemur að skipulagðri hreyfingu, þar sem þeir hafa lærða einstaklinga sem skipuleggja stundirnar og í öðrum leikskólanum sem skipuleggur þær.

Leikskólarnir fjórir eru mjög svipaðir yfir heildina þar sem sumt er betra annarsstaðar en annað svo betra á öðrum stað. Hugað er að mataræði leikskólabarna eins og sjá má hér að ofan. Í viðauka hér að aftan koma fram matseðlar leikskólanna um tveggja vikna tímabil og má þar sjá að þeir fara t.d eftir ráðleggingum Lýðheislustöðvar þar sem sjá má t.d að fiskur er tvisvar í viku minnst, kjöt tvo daga og svo einn dag léttur matur, til dæmis skyr pastaréttir og svo framvegis. Eins og hægt er að sjá hér að fram í kaflanum hvað börn borða á leikskólanum. Algengasti drykkurinn er vatn og svo framvegis. Einnig sést að leikskólarnir huga vel að mataræði barnanna með vel samsettum mat, sem býr yfir nægilegri orku til að takast á við daginn.

Niðurstaða mín er sú að leikskólar huga að hreyfingu og mataræði barna eins og sést hér að ofan. Leikskólarnir huga að börnunum okkar meðal annars með góðri hreyfingu og mataræði.

Lokaorð:

Í þessari ritgerð hef ég gert grein fyrir mikilvægi hreyfingar og holls mataræðis fyrir börn, og hversu mikilvægt það er að þau temji sér heilbrigðan lífistíl strax á unga aldri. Komið var inná mikilvægi leikskólans í þessum málum og hvaða hlutverki hann gegnir. Mikilvægt er fyrir börnin að leikskólinn hugi að heilsusamlegum lífsstíl fyrir börnin og að starfsfólkið sé fyrirmynd barnanna í þeim efnum. Með því að leikskólar stuðli að heilbrigðu líferni barna getur það skilað árangri seinna meir, þar sem barnið tekur reynslu sína með sér áfram í lífinu og vonandi miðlar henni í framtíðinni. Hollt og næringarríkt mataræði er öllum nauðsynlegt, börnin á leikskólanum eru þar engin undantekning þar sem þau þurfa næringarríkan mat til að takast á við daginn, og þá leiki og þrautir sem dagurinn býr yfir.

Þar sem heilsufarsvandi þjóðarinnar er farinn að breytast og er offita orðið stór vandi hjá stórum hóp þjóðarinnar og eru börnin okkar þar engin undantekning. Þau eru farin að þyngjast of mikið. Leikskólarnir ættu því að vera vel vakandi og vinna fyrirbyggjandi starf, með því að hafa hollt fæði á boðstólnum og stuðla að hreyfingu barna. Margir leikskólar standa vel að vígi í þessum efnum en eru örugglega einhverjir sem mega huga betur að mataræði og hreyfingu barna og ættu því að taka þá leikskóla sem huga vel að þessum málum sér til fyrirmyndar. Einnig meðal leikskóla sem eiga að huga að þessum efnum, eru foreldrar barnanna. Þau spila stóran þátt í heilbrigði barna sinna, og með vonandi aukinni fræðslu og vakningu á heilbrigðu líferni skilar það sér til barnanna okkar.

Þeir leikskólar sem ég skoðaði standa vel að vígi í mataræði og hreyfingu á leikskólanum. Mataræðið er hollt og er fiskur tvisvar í viku og ekkert er um unnar kjötvörur ef matseðlar leikskólanna eru skoðaðir. Þeir fara eftir ráðleggingum Lýðheilsustöðvar við gerð matseðlana. Einn leikskólinn stendur þó betur en hinir. Hreyfing leikskólanna er góð, sumir leikskólanna standa sig vel að vígi og eru það lánsamir að hafa íþróttakennara og fræðinga innanborðs.

Við skrif mín á þessari ritgerð hef ég sjálf orðið mun meðvitaðari á hreyfingu og mataræði barna, í stað þess að halda á börnunum upp stiga leyfi ég þeim að labba,

og tek mér tíma með barninu þó það fari hægt því öll hreyfing skiptir máli og getur skipt miklu máli.

Heimildaskrá

- Aðalnámskrá Leikskóla. (1999). Reykjavík: Menntamálaráðuneytið.
- Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal. (1996). *Barnasálfræði*. Reykjavík. Mál og Menning.
- Berghildur Erla Bernharðsdóttir. (2004). Forrit eða færni hreyfiþroski barna. *Uppeldi tímarit um börn og fleira fólk*. 4(17) 34-36, Reykjavík.
- Bjerva, E.K, Haugen, R og Stordal, S. (2005). *Líf og heilsa* (Elísabet Gunnarsdóttir þýddi). Reykjavík. Mál og Menning (Upphaflega gefið út 1998).
- Brynhildur Briem og Hólmsfríður Þorgeirsdóttir. (2008). *Offita-ofeldi*. Sótt 22 apríl 2010 frá: <http://www.landlaeknir.is/?PageID=657>.
- Dr Erlingur Jóhannsson. (2007). Hreyfingarleysi barna og unglinga Hvað er til ráða?. Íþróttufræði *fagtímarit um íþróttir og heilsu á Íslandi*. 9-11.
- Emilía Borgþórsdóttir. (2003). Hvernig þjálfun hentar börnum?. *Uppeldi tímarit um börn og fleira fólk*. 5(18) 34-36, Reykjavík.
- Elísabet S. Magnúsdóttir. (2005) *Næring og Hollusta*. Reykjavík. Mál og menning.
- Ellen Moen og Arne Sivertsen. (1995). *Skrutt for Skritt*. Vett og vitten A/S.
- Elva Gísladóttir. *Hvað hentar börnum best að drekka*. Lýðheilsustöð. Sótt. 2 febrúar 2010 frá: <http://www.lydheilsustod.is/deiglan/hollrad-fyrir-heilsuna/nr/2335>
- Engström, L.M, Forsberg, A og Apitzch, E. (e.d.) *Leiðbeinandi barna og unglinga í íþróttum*: (Karl Guðmundsson þýddi). Borgarprent.
- Erlingur Jóhannsson.(2001). Íslensk börn: feit og löt að hreyfa sig?. [rafræn útgáfa]. *Skólavarðan* 1(9), 28-30.
- Gígja Gunnarsdóttir. (2005). *Börn og hreyfing*. Sótt 29. Mars 2010 frá: <http://www.landlaeknir.is/?PageID=518>

Göngum í skólann. (2009). Sótt 6 mars 2010 af:

<http://www.gongumiskolann.is/um-gongum-i-skolann/>.

Heiðrún Björk Jónsdóttir og Pétur Veigar Pétursson. (2005). Hreyfing hefur áhrif á almenna þroskaþætti barna. *Uppeldi tímarit um börn og fleira fólk*. 5(18) 30-31, Reykjavík.

Heilsustefnan. (e.d.). Heilsuleikskólar. Sótt 18. Mars 2010 af:

<http://go.microsoft.com/fwlink/?LinkId=68925>

Hólmfríður Þorgeirsdóttir. (2004) *Næring og hreyfing barna*. Sótt 5 febrúar 2010 af: <http://www.lydheilsustod.is/greinar/greinasafn/manneldi/nr/765>.

Inga Dóra Sigfúsdóttir, Þorlákur Karlsson og Þórólfur Þórlindsson. (1994). *Um gildi íþróttar fyrir íslensk ungmenni*. Rannsóknarstofnun uppeldis- og menntamála.

Inga Þórsdóttir, Ingibjörg Gunnarsdóttir og Tinna Eysteinsdóttir. (2008)

Hvað borða íslensk börn á leikskólaaldri? Könnun á mataræði 3ja og 5 ára barna 2007. Reykjavík: Rannsóknarstofa í næringarfræði við Háskóla Íslands og Landspítala.

Jón Óttar Ragnarsson (1979). *Næring og heilsa*. Reykjavík. Helgafell.

Jónína M. Guðmundsdóttir og Vilborg Ingólfssdóttir (2003/2008). *Heilbriggt umhverfi heilbrigð börn*. Sótt 5. febrúar 2010 af:

<http://www.landlaeknir.is/?PageID=534>

Landlæknisembættið. (2007). *Heilsa barna og ungmenna*. Sótt 4 febrúar 2010 frá:

<http://www.landlaekniri.is/pages/1018>

Lýðheilsustöð. (2005). I. *Fæðuhringurinn*. [Veggspjald]

Lýðheilsustöð. (2007). *Handbók fyrir leikskólaeldhús*. [Bæklingur]. Reykjavík: Lýðheilsustöð.

Lýðheilsustöð. (2008). *Ráðleggingar um hreyfinungu*. [Bæklingur]. Reykjavík: Lýðheilsustöð.

Lýðheilsustöð. (2009). *Ráðleggingar um mataræði og næringarefni fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri*. [Bæklingur]. Reykjavík: Lýðheilsustöð.

McCormack, K, Thomas, D.Q og Kotecki, E.K. (2002) *Physical activity and health an interactive approach*. Jones and Bartkett publishers.

Ólöf Inga Guðbrandsdóttir. (2009). *Mataræði og hreyfing leikskólabarna: Heilbrigður lífsstíll*. Óbirt B.Ed-ritgerð: Háskóli Íslands Menntavísindasvið.

Reykjavíkurborg. (e.d.). Almennar upplýsingar. Sótt 31. Mars 2010 af: <http://www.rvk.is/desktopdefault.aspx/tabid-3336/> vefur reykjavíkurborgar.

Skólanámsskrá Austurborgar. (e.d.). Reykjavík: Leikskólinn Austurborg.

Skólanámsskrá Krílakots.(2007). Ólafsvík: Leikskólinn Krílakot.

Skólanámsskrá Kríubóls.(e.d.). Hellisandur: Leikskólinn Kríuból

Skólanámsskrá Laufásborgar.(2009). Reykjavík: Leikskólinn Laufásborg

Sólveig Þráinsdóttir. (1992). *Hreyfing og hreysti*. Reykjavík: Iðnú.

Viðauki 1

Matseðlar

Leikskóli 1

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Soðinn fiskur, grænmeti, kartöflur. Ávextir	Hakk og spaghetí, salat. Ávextir	Ofnbakaður fiskur, hrísgrjón, salat. Ávextir	Gullassúpa, brauð. Ávextir	Núðlur með kjúkling. Ávextir
Soðinn fiskur grænmeti, kartöflur. Ávextir	Gúllas, kartöflur og salat. Ávextir	Fiskbúðingur, hrísgrjón, karrýsósá og salat. Ávextir	Súpa og brauð. Ávextir.	Baunabuff, hrísgrjón og sósá. Ávextir

Leikskóli 2

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Makkarónu-grautur með brauði og egg	Soðinn fiskur, rúgbrauð og tilheyrandi	Píta með grænmeti og hakki.	Spagettí fiskur	Pítsa.
Súpa og skinkuhorn	Soðinn fiskur rúgbrauð og tilheyrandi	Drekaegg og salat.	Fiskréttur og brauð	Kjúklingaréttur og grjón

Leikskóli 3

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Kakósúpa, með tvíbökum, brauði og áleggi	Soðinn fiskur með kartöflum, gulrótum og rúgbrauði	Pasta með skinku, túnfisk. Salat og heimabakað brauð.	Plokkfiskur og rúgbrauð	Ömmubuff með kartöflumús og baunum
Kjötsúpa	Soðinn fiskur með kartöflum, gulrótum og rúgbrauði	Makkarónuréttur Elínar með ristudu brauði	Steiktur fiskur með kartöflum og soðið grænmeti	Kjúklinga-naggar, hrísgrjón og salat

Leikskóli 4

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Gulrótasúpa og heimabakað hvítlauksbrauð	Pastaréttur með spergilkáli og spínati, heimabakað brauð	Heilsubollur, galdrasósa og grænmeti	Ofnbökuð ýsa með indversku bragði, hýðishrísgrjónum og salati	Smalabaka
Tikkamasala pottréttu og salat	Spaghetti og hakk, salat og hvítlauksbrauðteningar	Ofnbakaður fiskur með kartöflustöppu og tómatsalati	Grænmetisbuff - pítur, gómsætt hollustu meðlæti	Tómatsúpa með kjúklingi og helling af grænmeti og pizzabrauð

Viðauki 2

Spurningalisti

Spurningarnar hér að neðan eru þær sem ég lagði fyrir leikskólana.

1. Er starfsmaður í eldhúsi með grunnmenntun eða þekkingu í næringarfæði?
2. Er farið eftir ráðleggingum frá Lýðheilsustöð við gerð matseðlana?
3. Hvað eru margar heitar máltíðir á viku?
4. Hver ræður hvað börnin fá að borða? Er það í höndum leikskólastjóra, matráðs eða annarra? Hafa leikskólakennarar einhver áhrif á matseðilinn?
5. Borðar starfsfólkið með börnunum?
6. Hvað drekka börnin með mat?
7. Er gos eða aðrir sykraðir drykkir leyfðir til tilbreytinga?
8. Er gott aðgegni að vatni fyrir börnin?
9. Geta þau fengið sér sjálf að drekka?
10. Horfa börnin á sjónvarp í leikskólanum? Ef, þá við hvaða tækifæri?
11. eru Skipulagaðar hreyfistundir fyrir börnin, það er hvort hreyfiþroski sé hafður í huga?
12. Hefur íþróttakennari umsjón með hreyfistundunum? Ef ekki hver þá?
13. Er góð aðstaða inni til hreyfinga og leikja?
14. Er góð aðstaða úti til hreyfinga og leikja?
15. Hvort hreyfa börnin sig meira úti eða inni?
16. Er einhver stefna um markvissa hreyfingu og eða útivist í leikskólanum.
17. Hreyfa börnin sig almennt mikið á leikskólanum?

Skilgreining á mikil-miðlungs og mikil hreyfing:

Lítil hreyfing= jafngildir kyrrsetu, þar sem orkunýting líkamans er nálægt því sem getist í hvíld.

Miðlungs hreyfing= hjartsláttur og öndun aðeins hraðari, hægt er að halda uppi samræðum. Dæmi um miðlungserfiða hreyfingu er, rösk ganga, skokka ganga, hjóla og heimilisþrif.

Erfið hreyfing= kallar fram svita og mæði, erfitt er að halda uppi samræðum.
Dæmi um erfiða hreyfingu. Hlaup, fjallganga og flestar íþróttir sem stundaðar eru með árangur í huga.