

Torsholkens hälsoprofil



För oss är det otroligt viktigt med att värna om allas hälsa, barn som vuxna och att ha ett hållbart utvecklingsperspektiv. Som förskola har vi fantastiska möjlighet att lägga grunden för livslånga vanor för barnen, men vi kan också genom ett medvetet tänk samverka med vuxna som kommer till oss och tar del av våra tankar kring hälsa och ett välmående liv.

Fysisk aktivitet har förskolan alltid värnat om sedan starten 1996 och går hand i hand med att vi ägs av Frisksportsklubben Tor, vilket är en förening som vill främja folkhälsan för unga och vuxna. Genom att vi vistas mycket utomhus, speciellt under sommarhalvåret, ger vi barnen möjlighet till mycket rörelse. Utomhus är det ofta lättare att vara mer fysiskt aktiv än inomhus då de fria ytorna inbjuder till större rörelse. Samtidigt som vi rör oss mycket ser vi också till att hitta stunder och tillfällen kontinuerligt under dagen då vi kommer ner i varv. Detta kan te sig på olika sätt exempelvis genom att barnen efter maten få välja aktiviteter där de kan fokusera och vara "lugna". Det kan lyssnas på sagor, muntligt eller från inspelningar, vi använder oss av avslappningsövningar som vi följer via olika program för att de just ska vara riktade till små barn med mera.

Köket är vår centrala del och vi har medvetet valt att ha kök på förskolan med en anställd kokerska som lagar mat från grunden. Att ha ett eget kök ger barnen möjlighet att vara delaktiga genom att vi involverar köket i det arbetet som händer på förskolan. Det kan vara olika uppdrag från vår kokerska för att belysa exempelvis en viss grönsak, barnen kan få önska mat, vi pratar om matsvinn och hur mycket mat man ska lägga på sin tallrik och vi odlar gemensamt grönsaker och örter som sedan används i matlagningen. Genom medvetna och positiva pedagoger blir maten en härlig och trevlig upplevelse och genom stor variation får barnen uppleva olika smaker. Det är viktigt för oss att matsituationen blir en trevlig stund och här lyssnar vi in vad barnen är i behov av. Vi sitter vid bord i vår verksamhet och sitter ofta 6-8 barn per bord tillsammans med en pedagog. All mat (förutom om det är varma ugnsformar) serveras på borden och barnen uppmuntras så långt som det är möjligt att själva ta upp mat till sin tallrik.

Giftfri förskola är ett mål vi vill uppfylla. Vad det gäller material på förskolan vill vi så långt som det är möjligt att köpa in material som är bra för hälsan. Vi ser gärna att naturens tillgång till material får komma till användning. Genom att vi har tagit del av **Giftfri förskola** från Naturskyddsföreningen, försöker vi att köpa in material som är så kallat giftfritt.

Grön Flagg har stor plats på Torsholkens förskola och är en stor del av vårt arbete med hållbar utveckling. Vi blev **Grön Flaggcertificerad** 2012 som innebär att vi uppfyller kraven för att arbeta med hållbar utveckling. Grön Flagg drivs av stiftelsen Håll Sverige Rent och varje termin/år arbetar vi med ett valt tema som barnen har varit med och valt. Detta kallas för *Vår Grön Flagg-resa* och ska uppfylla olika mål för att kunna få ett certifikat i det valda området och värna om en global hållbar utveckling.

Mer om de olika områdena kan ni läsa i vår verksamhetsvision som ni hittar på startsidan.