

i Asker

Oktober 2013

God mat - sunne og friske barn

Kokk Julie Øyan Andersen fra stiftelsen Geitmyra matkultursenter for barn tok med seg råvarer, redskaper og undervisningsmateriell på besøk til to av Askers barnehager denne høsten.



Hensikten med besøkene var å gi de voksne inspirasjon til å lage mer mat i hverdagen sammen med barna. Julie hadde med seg tips og råd til god mat, og hun viste at barna kan inkluderes i det meste av tillagingen. – **Barn kan og vil lage mat, var hennes budskap.** Her er Theodore Ottem Lie klar til å smake på maten som han og de andre barne i Engelsrud barnehage har vært med på å lage.

Les også om **Familiebarnehagens** satsing på god og sunn mat – og om **Landøya barnehages** nye, flotte utelekeområde.

Gøy å lese! Nasjonalt senter for skriveopplæring jobber med skriveopplæring og skriveforskning. Her er flere korte filmer som viser hvordan bøker og leseaktiviteter kan stå sentralt i arbeidet med språkstimulering. **Se lesefilmene HER.**

God folkehelse

Et ekspertutvalg er nedsatt for å utrede hvordan daglig fysisk aktivitet og måltider i barnehage og skole best kan gjennomføres for å styrke folkehelsen. **Dette er noe Asker allerede legger vekt på.**

Vet du nok om narkotika?

Onsdag 23. oktober klokken 19 kommer Christian Stoutland fra Norsk Narkotikapoliti-forening til Kulturhuset i Asker for å snakke om **hva foreldre bør gjøre for å forebygge et eventuelt rusmisbruk hos sine barn.**

Sorggrupper

Asker kommune tilbyr grupper for barn og ungdom i alderen 3-23 år, som har det til felles at de har mistet en nær og viktig person. **Finn ut mer om sorggruppene.**

Fornøyd med oss?

I disse dager gjennomføres elevundersøkelsen på alle skoler i Norge. **Årets brukerundersøkelse** til foreldre i Askerskolen blir sendt ut i oktober/november, og det samme vil også undersøkelsen i barnehagene bli.

Lærte barna dovett

Kommunalteknisk avdeling i Asker kommune har denne høsten kunnet tilby barnehager i Asker et 45 minutter langt program for å lære barna dovett.

Viktigere enn hva man kanskje skulle tro!

Sunn mat og god folkehelse henger sammen

Barnehagene i Asker legger vekt på et sunt og riktig kosthold. Dette er i tråd med hva Asker kommune legger vekt på og hva staten også mener er viktig:

Blant de viktigste oppgavene i samfunnet er å legge til rette for gode oppvekstvilkår for barn og unge. Noe av det siste den forrige regjeringen rakk å gjøre før regjeringsskiftet var å nedsette et offentlig ekspertutvalg som skal utrede hvordan daglig fysisk aktivitet og måltider i barnehage og skole best kan gjennomføres for å styrke folkehelsen.

Utvalget skal ledes av forsker Mona Bjelland ved Universitetet i Oslo, og består for øvrig av personer med kompetanse på opplæringsløpet, kommuneledelse, frivillig sektor og fagområdene fysisk aktivitet, ernæring og helse.

- Vi må ta offensive grep for å forebygge livsstilssykdommer. Gode vaner legges tidlig. Daglig fysisk aktivitet og sunn mat er viktig for barn og unges normale vekst og utvikling, for helse og trivsel, og for læringsmiljø og læring. Samtidig er læring og gjennomføring av utdanningsløpet viktig for den enkeltes helse og for folkehelsen. De siste årene er det tatt mange initiativ til utprøving av ulike måltidsordninger og modeller for daglig fysisk aktivitet i barnehage og skole. Dette er viktig folkehelsearbeid som krever nybrottsarbeid og samarbeid mellom flere aktører, sa den forrige helse- og omsorgsministeren Jonas Gahr Støre. *På bildet ser vi Elise Holth Djupvik og Reidun Aars Olsen i Engelsrud barnehage.*



- Folkehelseloven forplikter statlige myndigheter til å støtte fylkeskommuner og kommuner i deres folkehelsearbeid, og bistå med informasjon, råd og veiledning. Utvalgets arbeid vil være et verdifullt bidrag til dette, sier Støre, og presiserer at utvalget blant annet skal legge fram forslag til organisering som kan realiseres innenfor dagens ressursrammer.

- Jeg er glad for at vi nå får et ekspertutvalg som skal utrede modeller for hvordan daglig fysisk aktivitet og måltider kan gjennomføres i barnehager og skoler. Et godt grunnlag for god helse gjennom hele livet legges i barne- og ungdomsårene, og dette utvalget vil bidra til å styrke barnehagen og skolen som forebyggende og helsefremmende arenaer. Gjennom å nedsette dette utvalget understreker regjeringen at fysisk aktivitet og ernæring er viktig for å fremme helse, læring, et godt læringsmiljø og sosial utjevning, sa forrige kunnskapsminister Kristin Halvorsen.

Utvalget er en oppfølging av Meld. St. 34 (2012-2013) *Folkehelsemeldingen. God helse – felles ansvar* og Meld. St. 20 (2012-2013) *På rett vei*. Arbeidet skal ta utgangspunkt i den kunnskapen som allerede finnes om helseeffekter av fysisk aktivitet og ernæring, om sosiale helseforskjeller og om sammenhengen mellom læring, fysisk aktivitet og måltider i løpet av barnehage- og skoledagen. Utvalget skal levere sin innstilling innen 1. mars 2015.

Folkehelse i Asker

I Asker har folkehelseperspektivet i de siste årene fått stor betydning for kommunal planlegging og virksomhet. I ny **Folkehelselov fra 2011**, gjennom samhandlingsreformen og Nasjonale forventninger til regional og kommunal planlegging, er kommunens rolle og ansvar i folkehelsearbeidet blitt aktualisert og fremhevet.

Asker kommer godt ut av undersøkelser av innbyggernes helsetilstand i **Folkehelseinstituttets folkehelseprofil**. Den viser at befolkningens levealder er blant de høyeste og helsetilstand er blant de beste i Norge. Samtidig viser undersøkelsen at Asker skiller seg ut ved å være blant kommunene med høyest inntektsulikhet.

Gjennom visjonen «Asker – mulighetens kommune» uttrykkes at det skal være godt å bo i Asker kommune i alle livssituasjoner. En samfunnsutvikling som styrker innbygges og lokalsamfunnets mulighet til å ta ansvar for egen helse, trivsel og mestring har på kort og lang sikt stor betydning for helsetilstanden. Forebygging og tidlig innsats, helhet og samhandling, god kvalitet og nødvendig kompetanse skal bidra til at kommunen blir landsledende på folkehelsearbeid.

Gjennom en aktiv folkehelsepolitikk legges grunnlaget for en friskere befolkning. Folkehelsearbeid og utvikling av aktive og sunne lokalsamfunn har samme formål. Derfor vil folkehelsearbeidet være Askersamfunnets totale innsats for å opprettholde, bedre og fremme helsen i befolkningen. Dette betyr at innbyggere, frivillige organisasjoner, næringsliv og kommunen sammen skal medvirke for å ta ansvar og utvikle folkehelsearbeidet i kommunen.

[◀Tilbake](#)

På de neste sidene:

Les hva barnehager i Asker gjør for å legge til rette for et godt kosthold og en sunn livsstil.

Lager god mat sammen med barna

Kokk Julie Øyan Andersen fra stiftelsen Geitmyra matkultursenter for barn tok med seg råvarer, redskaper og undervisningsmateriell på besøk til to Asker-barnehager denne høsten. Først var hun i Engelsrud barnehage og noen dager senere var det Østhellings som fikk besøk.



I barnehagene holdt Julie Øyan Andersen kurs for barn og voksne. Målet med kursene var at de voksne skulle få inspirasjon til å lage mer mat i hverdagen sammen med barna. Julie hadde med seg tips og råd til god mat, og hun viste at barna kan inkluderes i det meste av tillagingen.

– Barn kan og vil lage mat, var Julies budskap.

Kurset er utviklet av den ikke-kommersielle stiftelsen Geitmyra matkultursenter for barn, og det er basert på erfaringer fra "Superfredag" som de har hatt i halvannet år. Geitmyra tilbyr kurset "Barn kan! Bedre mat i barnehagen – sammen med barna". Kurset varer 2,5 timer og avsluttes med et felles måltid. – Vi har Mills som samarbeidspartner, noe som gjør at vi kan tilby kursene til subsidiert pris, opplyser Julie. Asker kommune sponset de to kursene i Asker, slik at dette ble gratis for de to barnehagene. Etter kurset fikk barnehagene et erfaringsbasert oppskriftshefte med mange gode tips til deltagelse fra barna.

– Det er viktig at foreldrene også inkluderes, så foreldrene til barna på avdelingen får også oppskriftsheftet, kunne Julie fortelle.

Her er oppskriften på en av de godsakene som barna og de voksne fikk lage sammen med Julie:

Knekkebrød

Dette knekkebrødet kan du ha i matpakka, ta med på tur eller ha som snacks!

Det er lurt å bløtlegge korn og frø i vann for å frigjøre mineraler og vitaminer. De fleste næringsstoffene er kapslet inn av noe som heter fytinsyre, som gjør at mange av de sunne stoffene passerer rett gjennom oss hvis vi ikke løser opp dette «limet» først.

Ingredienser til

2 stekebrett

- 1 dl havregryn
- 1 dl fint rugmel
- 1 dl solsikkekjerner
- 1 dl sesamfrø
- 1 ½ dl kruskakli
- ½ dl gresskarkjerner
- ½ dl linfrø
- ½ - 1 ts salt
- 3 ½ dl vann

Utstysliste

- Stor bolle
- Røresleiv
- Desilitermål
- Bakepapir
- 2 stekebrett
- Pizzahjul eller kniv



På bildet ser vi Engelsrud barnehages fire skoleknerter Mairin Føyen, Tilde Bechholm Lindland, Troy Isane Kjos og Fride Vebner Hoppe.

Framgangsmåte

1. Forvarm ovnen til 150 grader.
2. Sett klar stekeplater med bakepapir.
3. Mål opp gryn, mel, frø, salt og vann. Bland alt godt sammen i den store bollen.
4. La røren stå og svelle i 20-30 minutter med plastfolie eller et kjøkkenhåndkle over.
5. Hell halvparten av røren på bakepapiret. Legg et annet bakepapir oppå røren, og press knekkebrødrøren jevn og flat med hånden. Fjern forsiktig det øverste papiret.
6. Stek i 40-60 minutter. Halvveis i stekeperioden kan du ta brettene ut av ovnen og risse ruter i røren med et pizzahjul eller en kniv. Da blir det lettere å bryte dem opp når de er ferdige.
7. Knekkebrødene er ferdige når de er helt tørre. Sjekk ved å trykke på dem med pekefingeren.
8. Legg de ferdige knekkebrødene til avkjøling på en rist.

Tips

Knekkebrødene kan lagres i en lufttett kakeboks.

Les mer om [Geitmyra matkultursenter for barn HER](#) og du finner kursmateriellet til "[Bedre mat – sammen med barna](#)" HER.

[◀Tilbake](#)

*Les mer om mat og familiebarnehage på neste side
– og om Landøya barnehages helt unike, nye lekeområde.*

5 om dagen i Familiebarnehagen



Mat og drikke som barna får i barnehagen er en betydelig del av barnas totale kosthold. Familiebarnehagen i Asker er bevisste på den innflytelse de har på barnas matvaner, kosthold og helse, og de er ydmyke i forhold til dette. På en planleggingsdag denne høsten fokuserte de på hvordan det er mulig å lage sunne og spennende måltider for de yngste barna i barnehagen – i samarbeid med foreldrene. Målet er at alle familiebarnehager skal bli «5 om dagen barnehager» og på planleggingsdagen demonstrerte Lisa Pedersen, som er mor i Nedre Hofstad familiebarnehage, hvordan vi kan lage velsmakende, sunne smoothies av grønnsaker, urter, bær og frukter – stappfulle av vitaminer og mineraler!

Planen er å samle gode, sunne, lite tidkrevende

oppskrifter i «Familiebarnehagens oppskriftsbok» - til inspirasjon i hverdagen!

[◀Tilbake](#)

Lek og lær i all slags vær på Landøya



Landøya barnehage har bygget om hele lekeplassen sin. Det har blitt en annerledes lekeplass – uten de tradisjonelle lekeapparatene, men med mye annet spennende som barna kan leke med.

– Lekeplassen er et undringsprosjekt hos oss, sa virksomhetsleder for Landøya og Holmen barnehager, Helle Blakstad ved åpningen. Hun er stolt over at Asker kommune fremstår som en

pilotkommune i denne sammenheng, og rettet en stor takk til direktør for oppvekst og utdanning, Jo Fiske, for god støtte underveis. Hun takket også de mange i Asker kommunes administrasjon, representert blant andre ved direktør for kultur, frivillighet og fritid, teknikk og miljø, Ragnar Sand Fuglum og direktør for Eiendom Ragnar Slaastad Studsrød.

Landøya barnehage har brukt den danske rådgiver Benny Schytte gjennom hele prosessen, og på åpningen ble han og hans medarbeidere takket, og den danske ambassade var representert.

Kongelig åpning

Barnehagebarna hadde sett for seg en kongelig åpning av sin nye lekeplass. Derfor ble ordfører Lene Conradi for anledningen kronet til dronning – før hun foretok den høytidelige snorklippingen. Saks og snor sto i stil med lekeplassens tema – en hagesaks og en hageslange. Til stede ved åpningen var også leder for komite oppvekst Marianne Knarud og leder for barnehageenhetens samarbeidsutvalg Silje Sollie.

Barnehagens største pedagogiske rom

– Barna i vår enhet er mye ute, lek og læring ute er et av våre hovedsatsningsområder, sier mellomleder i barnehagen, Turid Netteberg Schiager:

– Det betyr at vi gir rom for ulike lekeformer:

- lek som krever konsentrasjon
- lek som gir mulighet for eksperimentering
- lek som stimulerer sansene
- fantasifull og kreativ lek
- rollelek
- hemmelige/gjemte leker
- vill, utfordrende og farlig lek
- stille lek
- sosial lek hvor det etableres relasjoner, mellom barn/barn og barn og voksne.

Lekeplassen er barnehagens største pedagogiske rom. Det rommet som gir flest muligheter.

- det er skapt for mangfold
- det gir større frihet for barn og voksne
- gir rom for fordypning
- gir rom for kontinuitet (trenger ikke ryddes/vaskes hver dag)
- gir rom for eksperimentering, større prosjekter enn inne
- kan deles i flere rom ved enkle markeringer
- vi kan skjerme ulike lek/aktiviteter
- vi kan bruke materiale, utstyr som ikke egner seg inne
- lekemiljøene endrer seg etter årstider
- barna møter ulike dyr/ insekter med mer i sitt rette miljø

Vi ønsket med dette byggeprosjektet å vise at en flat, kjedelig og nedslitt utelekeplass kunne forvandles til en forundringshage, et barneparadis uten et virvar av tradisjonelle lekeapparater. Vårt faglig pedagogiske mål er å formidle naturvitenskap til barna ved bruk av natur-, real- og miljøfag i utemiljøene, i nærmiljøet. Med mulighet for fordypning og bearbeiding i barnehagens lekemiljøer, ute.

Voksne og barn skal sammen stille/vedlikeholde uteområdet, noe som gir barna hverdags- og naturkunnskaper og ny næring i deres lek.

Vi understøtter barns læring, ved å skape et miljø for utforsking, undring og eksperimentering sammen med de voksne i personalet i felles aktiviteter. Den kunnskapen barna tilegner seg blir grunnlaget for leken, inspirerer og gir dem et kreativt puff, som igjen fører innholdet i leken til nye høyder.

Veien videre har en tredelt målsetting:

Vi kan nå gå i gang med systematisk naturformidling fordi vi har fått en enestående arena hvor barna kan forankre kunnskapen hos seg selv, slik at den blir varig. Vi gjør dette med forankring i flere av fagområdene i Rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver (Kunnskapsdepartement 2011)



Alle planene til avdelingene i barnehageenheten har dette som et hovedfokus.

Vi kommer til å studere barnas lek, dokumentere på barnas egne premisser, drive aksjonsforskning for å få bredest mulig kunnskap om kvaliteten i leken. Dette for å kunne inspirere, tilrettelegge og verne om barnas lek på best mulig måte.

Vi har som mål å dele vår kunnskap med alle som ønsker dette, andre barnehager, høyskoler, barnehage- og lekeplassbyggere, barnehagemyndigheter osv. Vi kommer til å skriftliggjøre våre ideer og erfaringer; faglig, miljømessig og fra etablering, sier Turid Netteberg Schiager.

[◀Tilbake](#)

Lærte barna dovett

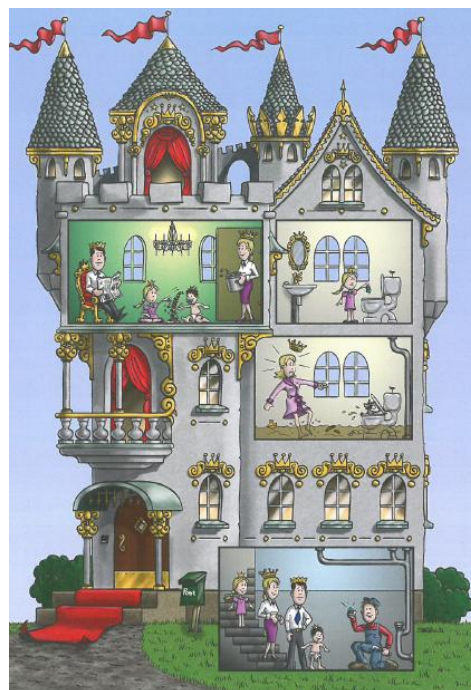
Morsomme opplevelser og spennende kunnskap.

Kommunalteknisk avdeling i Asker kommune har denne høsten kunnet tilby barnehager i Asker et cirka 45 minutter langt program for å lære barna dovett.

Barnehagen fikk besøk av Karoline G. Herlofsen og en rørlegger med fortellingen om prinsesse Marte og den tette doen. Alle fikk være med å synge dovettsangen, snakke om hva man kan putte i do og hva man ikke kan kaste i do.

Barna fikk leke og lære om ting som skal i do og ting som skal i søppelkassen.

- Alle barna fikk dovett-diplom, dovettregler og toalettrull.
- Barnehagen fikk plakat med prinsesse Marte og slottet – og dovettsangen på CD.
- [Se lenke til dovettsangen HER.](#)



Forslag til lokal forskrift om vedtekter for kommunale barnehager til offentlig høring



Komité for oppvekst har vedtatt et **forslag til ny lokal forskrift om vedtekter for de kommunale barnehagene**. Saken ble behandlet i deres møte 24.september, og forslaget legges ut for offentlig høring. Høringsuttalelser vil bli tatt med i den videre behandlingen, først i komité for oppvekst før endelig behandling i kommunestyret. **Frist for Nåværende vedtekter for kommunale barnehager.**

[◀Tilbake](#)

Sorggrupper for barn, ungdom og foreldre i Asker Kommune



Det blir oppstart av sorggrupper for barn og ungdom fra november 2013.

Asker kommune tilbyr grupper for barn og ungdom i alderen 3-23 år, som har det til felles at de har mistet en nær og viktig person.

Gruppene er gratis og vil gå over 10 ettermiddager med 11/2-2 timers varighet og vil bli avholdt på Askerbasen, Fredtunveien 85, i samme hus som Utekontakten.

(Gult hus rett bak Asker videregående skole).

Gruppene er aldersinndelte, og vil fortløpende holdes etter behov og tilstrekkelig rekruttering.

Parallelt vil det holdes grupper for foreldre, i den hensikt å gi dem økt forståelse for hvordan de kan støtte barna i deres sorgprosess. Foreldrenes følelser påvirker barna og har betydning for deres tapshistorie og normale utvikling.

Barne- og familieenheten vil i samarbeid med andre fagpersoner, i sektor Oppvekst og Helse og omsorg, stå for ledelsen av gruppene.

Mål: Dette sorggruppearbeidet har sin forankring i et helsefremmende perspektiv, basert på sentrale prinsipper som mestring gjennom egenaktivitet og bevisstgjøring av egne, families og nettverkets ressurser, på tross av endrede livsbetingelser. Målet er å fremme en sunn sorgprosess, redusere tilleggsbelastninger i sorgen, fremme familiesamspillet og sikre at barn og ungdoms rettigheter blir ivarettatt i barnehage og skole.

For ytterligere informasjon eller påmelding til en sorggruppe kontakt:

Barne- og familieenheten på telefon 66 90 95 00 eller Mottak – på telefon 66 76 85 50

Epost: Barne.og.familieenheten@asker.kommune.no

eller kari.ugland@asker.kommune.no

Elevundersøkelsen 2013

Fra nå og frem til 13. desember gjennomføres Elevundersøkelsen på alle skoler i Norge. Asker kommune gjennomfører elevundersøkelsen for alle elever på 6., 7., 8., 9. og 10. trinn. Resultatene blir brukt av skolene og kommunen til å analysere og utvikle elevenes læringsmiljø. For mer informasjon om gjennomføring og personvern kan du lese på Udir sine nettsider:

Udir.no - Elevundersøkelsen informasjon

Brukerundersøkelse – Foreldre grunnskole

Årets brukerundersøkelse til foreldre i Askerskolen vil bli sendt ut i månedsskifte oktober/november. Formålet med denne foreldreundersøkelsen er at foresatte skal få si sin mening om skolens tilrettelegging for læring og et godt læringsmiljø. I tillegg til spørsmål om skole vil det være spørsmål om skolehelsetjenesten og tjenester til barn med særskilte behov. Resultatene fra undersøkelsen lagres forskriftsmessig og brukes som grunnlag for analyser og forbedring av tjenesten. Undersøkelsen vil bli sendt til en av foreldrene på e-post og vi håper dere alle tar dere tid til å svare.

Brukerundersøkelsen – barnehage

Brukerundersøkelsen vil bli gjennomført i løpet av oktober-november.

[◀Tilbake](#)

Vet du nok om narkotika?

Onsdag 23. oktober klokken 19 kommer Christian Stoutland fra Norsk Narkotikapolitiforening til Kulturhuset i Asker for å snakke om hva foreldre bør gjøre for å forebygge et eventuelt rusmisbruk hos sine barn.



Sett av to timer for å høre på foredragsholder Christian Stoutland fra Norsk Narkotikapolitiforening. Han har lang erfaring fra å jobbe med ungdom i risikozonen for narkotika og kriminalitet. Å snakke med ungdom som er i en relativt tidlig fase av sitt rusmisbruk kan ofte være en utfordring for foreldre. Hva kan vi som foreldre gjøre for å forebygge et eventuelt rusmisbruk hos våre barn?

Sted: Kulturhuset i Asker, Multisalen.

Tid: Onsdag 23. oktober 2013 klokken 1900-2100

– et prosjekt fra Norsk Narkotikapolitiforening.

”Bry Deg – si nei til narkotika” er Norsk Narkotikapolitiforenings rus- og kriminalitetsforebyggende prosjekt. Hovedmålet med ”Bry Deg” er å bidra til at flere får et godt liv gjennom at færre begynner med narkotika.

Strategi

Verdens Helseorganisasjon (WHO) sier at forebygging fungerer best når den skjer på et så lavt nivå som mulig. Vi deler denne oppfatningen, og har derfor lagt vekt på å velge målgruppe for prosjektet tilpasset anbefalingene fra WHO. Målgruppen for »Bry Deg- si nei til narkotika” er derfor foreldre og andre voksne som har daglig kontakt med barn og unge. Sammen ønsker vi å hjelpe foreldre og andre voksne til å fylle sin rolle som barnas viktigste primærforebygger. Trygge oppvekstvilkår med tydelige voksne til stede i barnas hverdag er en svært viktig beskyttelsesfaktor for barna i oppveksten. Kunnskap, kommunikasjon og engasjement er grunnleggende faktorer for å lykkes i dette arbeidet.

Å vokse opp er å ta valg

I oppveksten tar barn og ungdom mange vanskelige valg som får store konsekvenser for resten av livet. Den enkeltes frykt for å bli stående alene med sine valg, er avgjørende også for hvilke valg barna tar i sitt forhold til narkotika. Mange ulike faktorer påvirker de valgene vi tar i oppveksten, men påvirkningen fra foreldre og andre voksne i nærmiljøet betyr mest når barnas evne til gode valg formes. ”Bry Deg” ønsker derfor å engasjere til at forholdet mellom voksne og barn i nærmiljøene styrkes.

La oss gjøre narkotika utrendy!

Svært få foreldre ønsker egentlig at barna deres skal begynne med narkotika. Derfor trenger vi flere tydelige voksne til stede for barna. Det er først når flertallet engasjerer seg og sier sin mening at vi kan styre narkotikasituasjonen i riktig retning. Kunnskap om narkotika, tydelig formidling av egne holdninger og ekte personlig engasjement i nærmiljøet, er avgjørende for å gjøre narkotikamisbruk utrendy.

”Bry Deg – si nei til narkotika” handler mye om narkotika, men også om en rekke andre pressituasjoner barna møter på veien til en eventuell narkotikadebut. Ved å skape gode nettverk av voksne rundt barna, vil ikke narkotikamisbruk og annen kriminalitet bli en like stor trussel for barnet i fremtiden.