AKTIVITETSPLAN GRØNT FLAGG SUNT KOSTHOLD OG FYSISK AKTIVITET 2024-25

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| AKTIVITET / HVA | HVORDAN | HVORFOR | ANSVARLIG | TIDSPUNKT | EVALUERING |
| August / september  **Sunt kosthold**  Høste inn bær i skogen og kjøkkenhagen  **Fysisk aktivitet**  Bruke skogen og nærområdet  **Avfallssortering**  Ha samling med de fire avfallsdunkene  **Kjøkkenhagen**  Høste inn det vi har plantet i kjøkkenhagen  Vedlikeholde kjøkkenhagen | Gå tur i skogen og se etter bær. Ta med barn på innhøstingen  Plukke og smake på det vi høster.  Lage motorisk/sanse løype oppe i skogen.  Gå i ulendt terreng  Samtale om hvorfor det er så viktig å sortere avfallet?  Ta med barn på innhøstingen  Luke og vanne i kjøkkenhagen | For å motivere til å spise sunn mat og ha  tilgang til naturlige og sunne frukter og grønnsaker.    Oppleve trivsel, glede og mestring ved allsidige bevegelseserfaringer.  Lære barna å ta ansvar å bli mer miljøbevisste.  Lære barna prosessen med å plante og se det vokse og gro  Holde liv i plantene | Hver avdeling  Hver avdeling  Hver avdeling  Hver avdeling | Slutten av august og helle september | Første avdelingsmøte oktober: |
| Oktober/ November  **Sunt kosthold**  Lage grove kornprodukter  **Fysisk aktivitet**  Bevegelses lek og  Dans  **Avfallssortering**  Papirsortering og  Glass og metall  **Kjøkkenhagen**  Vi rydder før vinteren | Ha samling med barna hvor fokuset er grove kornprodukter og bake grove rundstykker til lunsj  Røris CD/plakat  Aktive barn og voksne  Sortere papir, vise hvor de kaster det, ha fokus på å bruke 1 tørkepapir etter handvask og tegne på begge sider av arket.  Ta med barna ut og kaste glass og metall i beholder vi har i barnehagen.  Lage klart til våren | Få mer innsikt i hva man kan lage av de ulike kornsortene. Smake å bli kjent med dem.  Oppleve trivsel, glede og mestring ved allsidige bevegelseserfaringer.  Skape gode holdninger og vaner  Ha samling i lag med barna hvor en forteller hva som skjer med glass og metall når vi resirkulerer det og viktig med å sortere det.  Kjennskap til hvordan ta vare på kjøkkenhagen | Hver avdeling  Hver avdeling  Hver avdeling  Hver avdeling | I løpet av månedene | Første avdelingsmøte i desember |
|  |  |  |  |  |  |
| Desember  **Sunt kosthold**  Lage havrekjeks eller annen sunn kjeks  **Fysisk aktivitet**  Gang rundt juletreet, julesanger med bevegelse.  **Avfallssortering**  Plastavfall | Ta med barna og lage havrekjeks.  Gå rundt juletreet og synge sanger som har bevegelser, f.eks vi gikk oss over sjø og land + nye sanger som dukker opp.  Barna får ta del i sorteringen av plast. | Ha et sunnere alternativ i tillegg til julekaker.  La barna være aktive og bli kjent med tradisjoner.  Fortelle barna om viktigheten å sortere plast. Fortelle dem om hva som skjer med plast om den havner i naturen og hva som skjer med den når den blir sortert. | Hver avdeling  Hver avdeling  Hver avdeling | I løpet av måneden | Første avdelingsmøte i januar |
| Januar/februar  **Sunt kosthold**  Mørk årstid, kroppen trenger påfyll av vitaminer.  **Fysisk aktivitet**  Vinter leker i snøen  **Avfallssortering**  Gjenbruk og  Farlig avfall | Servere egg på ulike måter, kokt egg, stekt egg, omelett.  Servere appelsin som er rik på c vitaminer.  Ake, lage snømann,  fryse vann, age ulike skulpturer. Lage lyslykter etc. Bruke snøen når den er her  Barna har fått nye leker til jul, hva gjør vi med de gamle lekene? Vi samler leker og klær som vi gir til Ukraina.  Forklare hva som er farlig avfall. Hvor kaster vi det? | Fortelle barna om hva kroppen trenger for å fungere.    La barna få kjennskap til vinteridrett og kultur. La barna få kjennskap til prosessen fra vann til is. Aktiviteter i snø  Vi får besøk av THK stiftelsen som viser bilder og forteller litt om de barna som får leker fra oss  Fortelle barna hva som kan skje i naturen om vi kaster farlig avfall der. | Hver avdeling  Hver avdeling  Hver avdeling | I løpet av månedene | Første avdelingsmøte i  mars |
| Mars/April  **Sunt kosthold**  Mat fra havet  **Fysisk aktivitet**  Tradisjonsleker/regelleker  **Avfallssortering**  **Kjøkkenhagen**  Rydder og lager klart til planting. Begynne og så inne | Fokus på å spise sjømat, fiskepålegg som makrell i tomat, fiskepudding, krabbe og reker  Lage en huskeliste til å ha ute med ulike tradisjonsleker eks;  Per sjurspring  Rødt lys  Fisken i det røde hav  Kongen befaler  Alle mine duer  Slå på ringen  Bro bro brille  Tikken  Haien kommer  Gjemsel  Spenn på boks  Paradis  Ordner ute i kjøkkenhagen.  Luke, ordne med jordbærplantene. Legg salt mellom hellene.  Beskjære frukttrær og bærbusker.  Planlegge hva vi vil så.  (Dugnadskveld) | Introdusere barna for fiskeprodukter, og fortelle hvorfor kroppen trenger dette  Forholde seg til regler. Lære seg samarbeid, og øve seg på å være med på gøy og ikke for å bare vinne. Aktiviteter hvor flere kan være med og åpenhet for inkludering.  Vi klargjør kjøkkenhagen og trærne våre til våren | Hver avdeling  Alle på avdelingen  Alle ansatte | I løpet av månedene | Første avdelingsmøte i  mai |
| Mai  **Sunt kosthold**  Lage mat ute  **Fysisk aktivitet**  Grønn uke – utflukt til strand, skog og fjell  **Avfallssortering**  Rusken  **Kjøkkenhagen**  Plante ut det vi har sådd inne | Barna får være med å lage mat ute.  Barna er med på turer til strand, skog og fjell hvor vi har ulike aktiviteter.  Barna er med å rydde nærområdet og kildesorterer avfallet  Barna blir med på å flytte plante ut | Barna skal lære hvor maten kommer ifra og viktigheten med de ulike grønnsakene. Innsikt i matens opprinnelse.  Videreutvikle motoriske ferdigheter, kroppsbeherskelse ved å være i ulendt terreng.  Barna lærer viktigheten av å rydde i naturen  Ta del i prosessen | Hver avdeling  Hver avdeling  Hver avdeling  Hver avdeling | I løpet av måneden | Første avdelingsmøte i  juni |
| Juni/Juli  **Sunt kosthold**  Jordbær fra egen kjøkkenhage  **Fysisk aktivitet**  Vannlek  **Avfallssortering**  Matavfall  **Kjøkkenhagen**  Smake på de vekstene som er modne | Barna får være med å lage is/smoothie av bærene  Skape lek og glede gjennom fysisk utfoldelse i maritime miljøer  La barna få ta del i prosessen fra mat til jord  Barna får innblikk i hvordan de forskjellige vekstene ser ut, smaker og lukter | La barna få oppleve andre og sunnere alternativer til is. Få være med på prosessen å lage is  Lek og sosial samhandling. Oppleve glede i samspill med andre barn og samarbeid.  Barna får innsyn i hva som skjer med maten vi kaster matavfallet  Bruke sansene, lære om hvor ting kommer fra | Hver avdeling  Hver avdeling  Hver avdeling  Hver avdeling | I løpet av månedene | Første avdelingsmøte i august |