

HOPP

Helsefremmende OPPvekst i Fræna kommune

HOPP

HOPP er et tverrfaglig kommunalt samarbeid som skal legge til rette for sunn livsstil hos barn og unge, gi bedre læringsforhold, økt trivsel og forebygge livsstilssykdommer og inaktivitet. HOPP består i hovedsak av 3 elementer:

- fokus på godt kosthold
- fokus på fysisk aktivitet
- kompetanseheving blant de ansatte

Et sunt kosthold er sammen med regelmessig fysisk aktivitet et grunnlag for god helse og minsker risikoen for en rekke sykdommer.

HOPP-aktiviteter

Helsedirektoratet anbefaler at barn og unge skal være fysisk aktive minst 60 minutter hver dag. HOPP jobber for at alle barn og unge i Fræna kommune skal nå denne anbefalingen. HOPP-aktivitetene er organiserte og har fokus på både at det skal være gøy, og at man skal lære. HOPP-aktivitetene går ut på å lære farger, mønster, bokstaver og tall. Barna utvikler bedre motorikk og koordinering. Hos de minste barna har vi mer fokus på bevegelsesglede. De synes det er gøy og viser stor glede når det HOPP-aktiviteter.

HOPP-kosthold

Måltidene i barnehagen utgjør en betydelig del av barns totale kosthold. I HOPP barnehagene blir det derfor lagt til rette for at barna skal få gode vaner når det gjelder mat og måltider. HOPP-kosthold er et kosthold i tråd med Helsedirektoratets kostråd, og har fokus på variasjon, god og næringsrik mat og mat- og måltidsglede.



KUN DET BESTE ER BRA NOK FOR BARN VÅRE! 😊

Følg gjerne HOPP Fræna på Facebook og Instagram