

CHECKLISTA FÖR EN HÄLSOSAMMARE SPORTKIOSK



Endast ett av tio barn äter tillräckligt mycket frukt och grönt, 500 gram per dag, och vi är det land som äter mest godis per person i världen. Genom att erbjuda hälsosamma alternativ i er sportkiosk kan ni göra skillnad för våra barn och unga.

Tips på hälsosamma alternativ:

- ☐ **Frukt, t.ex. äpple & banan**
- ☐ **Snacksmorötter**
- ☐ **Nöt- och bärmix**
- ☐ **Smoothie**
- ☐ **Fruktsallad**
- ☐ **Fullkornsfralla**
- ☐ **Grönsaksjuice**
- ☐ **Osötad yoghurt**
- ☐ **Kokta ägg**
- ☐ **Mineralvatten**



**Tillsammans kan vi göra skillnad
för barn och ungas hälsa!**

Sabina Jacobsen, lagkapten svenska
damlandslaget i handboll

Tänk på allergier och ha även gluten- samt laktosfria alternativ.