

# PEP-QUIZ



**Hur många minuter bör barn röra på sig varje dag enligt rekommendationerna för att uppnå en god hälsa (då man får upp pulsen eller blir svettig)?**

30 min om dagen

60 min om dagen

90 min om dagen

**När rör barn på sig som minst?**

I skolan

Efter skolan

På helgen

**Vilka rör på sig minst?**

Flickor

Pojkar

Det är ingen skillnad

**RINGA IN  
RÄTT SVAR!**

**Varför är det så viktigt att röra på sig?**

Man blir piggare och gladare

Man får lättare att koncentrera sig

Man kan förebygga vissa sjukdomar

Samtliga alternativ ovan

**Hur många kg godis äter vi svenskar i snitt per person och år?**

10 kg

12 kg

15 kg

**Hur mycket frukt och grönt bör barn över 10 år äta för att få i sig det dagliga behovet?**

300 gram

500 gram

600 gram

[www.generationpep.se](http://www.generationpep.se)



