

# VISSTE DU ATT...

**BARN OCH UNGA  
BÖR RÖRA PÅ SIG  
60 MINUTER VARJE DAG**

**BARN OCH UNGA MELLAN 4-10  
BÖR ÄTA 400 GRAM  
GRÖNSAKER, FRUKT  
OCH BÄR VARJE DAG**

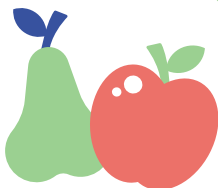
**SÅ MYCKET ÄR  
400 GRAM FRUKT & GRÖNT!**



**Generation Pep** är en icke vinstdrivande organisation som arbetar för att sprida kunskap och skapa engagemang kring barn och ungdomars hälsa. Målsättningen är att ena människor, organisationer och företag för att tillsammans underlätta för alla barn och ungdomar att leva ett hälsosamt liv. Initiativtagare är Kronprinsessparet, bakom initiativet står ledande svenska företag, stiftelser och ideella organisationer.



# TIPS!



ÄT TVÅ FRUKTER OCH  
TVÅ NÄVAR GRÖNSAKER  
VARJE DAG



GÅ ELLER CYKLA TILL  
SKOLAN ELLER FÖRSKOLAN



ÄT TILLSAMMANS!  
DET GER BÅDE MATGLÄDJE  
OCH GEMENSKAP

