



44%



22%



REKOMMENDATIONEN FÖR BARN ÄR **60** **MINUTER** FYSISK AKTIVITET OM DAGEN

Endast 44 % av pojkarna och 22 % av flickorna når rekommendationen om fysisk aktivitet. Källa: Nyberg, 2017



FYSISK AKTIVITET

Barn och unga kan vara fysiskt aktiva på flera olika sätt. I organiserad form inom idrottsrörelsen eller kultur- och föreningslivet. Det är dock viktigt att komma ihåg att vardagsrörelsen är viktig och den kan ske i många olika former. Hoppa, leka, dansa, spela fotboll eller ta promenader i skogen tillsammans är några exempel.

Goda vanor börjar tidigt, och vi tar ofta efter vuxna i vår närhet. Därför är det viktigt att som vuxen vara en god förebild och visa på bredden av fysiska aktiviteter genom att till exempel leka med barnet, välja trappan framför rulltrappan eller ta cykeln till jobbet.

Generation Pep vill arbeta aktivt för att alla barn och unga i Sverige ska leva ett hälsosamt liv. Vill du vara med oss i arbetet? Läs mer om hur du kan engagera dig på **[generationpep.se](https://www.generationpep.se)**.