



# FYRA AV TIO BARN ÄTER GRÖNSAKER ALLA DAGAR I VECKAN

Källa: Pep-rapporten, 2019



# HÄLSOSAM MAT

Vi äter allt mer frukt och grönt, men trots det äter barn och unga i genomsnitt endast 250 gram grönsaker, frukt och bär per dag. Det är hälften så mycket som barn och unga över 10 år bör äta varje dag.

Vad vi äter och hur vi äter påverkar vårt välmående på flera olika sätt. När vi äter hälsosamt och regelbundet får vi i oss det som kroppen behöver, vilket gör att vi orkar mer och mår bättre. När vi däremot äter ohälsosamt får kroppen inte tillräckligt av allt den behöver, och vi blir tröttare, lättare irriterade och får svårare att koncentrera oss.

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)**.