

# Rörelse och hälsosam mat är centrala komponenter för barns hälsa – även under kris

Generation Pep arbetar för att alla barn och unga ska ha viljan och möjligheten att leva ett hälsosamt och aktivt liv. Detta jobbar vi med alla dagar i veckan, även under extraordinära situationer som den vi nu befinner oss i. Det finns många anledningar till att rörelse och hälsosamma matvanor måste fortsätta vara en del av vår vardag även i sådana lägen som den vi befinner oss i nu.

Vi vet att rörelse och hälsosamma matvanor kan förebygga en rad sjukdomar så som hjärt-kärlsjukdomar, cancer, diabetes typ-2, fetma och depression. Vi vet också att rörelse kan ge en direkt effekt med att vi kan känna oss gladare direkt efter att vi rört på oss då endorfiner frigörs.

Just nu vet vi att flera barn är hemma, framförallt då de har lindriga förkylningar och är man sjuk är det självklart viktigt med vila. I takt med att personal blir sjuk ökar risken för att fler barn behöver hållas hemma från förskola och skola även om de själva är friska. Forskning visar att barn äter mest grönsaker, frukt och bär när de går i skolan, likaså rör barn på sig som mest under skoldagar.

## Rörelse

Vi vet att barn behöver röra sig minst 60 minuter om dagen, men när barn är hemma på helger och lov rör de sig som minst visar forskning och nu får dessutom många barn inte vara utomhus.

Vi vill därför uppmuntra er att göra rörelsepauzer tillsammans med era barn, eller inspirera barnen att göra det själva, om de är hemma och är friska.

Vi på Generation Pep har mycket inspiration på vår Youtubekanal, även Friskis och Svettis, FUN-tasifabriken, och många fler har många bra tips.

## Hälsosam mat

Vuxna och barn över 10 år ska äta 500 gram grönsaker, frukt och bär varje dag (barn från 1-10 år 400 gram) men många barn äter hälften, eller än mindre, av den rekommenderade mängden. Ett enkelt sätt att få i sig mer frukt och grönt är att lägga till en frukt vid varje måltid, riva ner morötter i köttfärssåsen eller skära upp gurkstavar till middagen. Det behöver inte vara krångligare än så. I Generation Peps inspirationsbank kan du hitta bra tips på hälsosam mat som passar barn, likaså finns massa härliga recept på sidan Sundkurs.

Rörelse och hälsosam mat förbättrar vår hälsa och får oss att må bättre även i svårare tider.

Har ni frågor kan ni kontakta [emma@generationpep.se](mailto:emma@generationpep.se).



## Rörelsetips

- Generation Pep, Måndagsmove. Korta rörelsepåuser allt från hopprep, dans och krabbgång.  
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLA-yHICw27gCjY9znA6YeSkN26Svlkopr>
- SVT, Bolibompadrakens Dansskola. Tillsammans med svenska artister lär bolibompadraken ut en rad danser till populära låtar.  
<https://www.svtplay.se/video/25695192/bolibompa-drakens-dansskola/drakens-dansskola?info=visa>
- Funtasifabriken, Fun-Breaks. Korta rörelsepåuser framförallt för yngre barn.  
<https://www.funtasifabriken.se/funbreaks-36272775>
- Friskis och Svettis, Rörelsepåuser. Rörelsepåuser för barn.  
<https://www.friskissvettis.se/Rorisochminiroris/Rorelsepåuser>
- Les Mills, Avengers. Bli en superhjälte, träna som en Avengers.  
<https://www.youtube.com/watch?v=uYi1kyMeFHQ#action=share>
- Les Mills, Born To Move, träningsklasser (ca 20 minuter) för barn ålder 6-12 år.  
6-7 år <https://www.youtube.com/watch?v=GHCqRsrQwNU>  
8-12 år <https://www.youtube.com/watch?v=9WgkiB-GQMI>
- Pidde P, Kickar du så Flippar jag (lär dig dansen), häng på och lär dig dansen här.  
<https://www.youtube.com/watch?v=UKJS5jo1sVc>
- Skolyoga. Här finns små korta yogavideos anpassade för olika åldrar.  
1-8 år [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1&v=KjLn\\_NM5NsE&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=KjLn_NM5NsE&feature=emb_logo)  
8-13 år [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=2&v=9dL78ORQH2w&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=9dL78ORQH2w&feature=emb_logo)
- Träning i Livet. Rörelsekalender.  
[https://material.traningilivet.se/rkmars/?fbclid=IwAR1p42a3cv74z9ZPKwC8wb0\\_B2iGu7L8AE-0MOe-0toNmoDqj2NFFEtj7GwM](https://material.traningilivet.se/rkmars/?fbclid=IwAR1p42a3cv74z9ZPKwC8wb0_B2iGu7L8AE-0MOe-0toNmoDqj2NFFEtj7GwM)
- Friluftsförbundet. Gå ut i skogen och upptäck tillsammans med Skogsmulle.  
<https://www.friluftsförbundet.se/aktuellt/skogsmulle-halsar-naturen-inte-installad-av-corona2/>



· Fredsborgskolan. Rörelsebank PulsPepp.  
<https://halsarorelsefredsborg.blog/rorelsebanken/>

· Yogobe. Yoga-pass online.  
En god morgon på bondgården <https://yogobe.com/se/videos/9ph7>  
Varva ned <https://yogobe.com/se/videos/sk39>  
Min kropp är fantastisk <https://yogobe.com/se/videos/93bz>

## Hälsosam mat

· Generation Pep och Martin & Servera. Enkla och nyttiga mellanmålstips.  
<https://generationpep.se/sv/inspirationsbanken/at-smart-mellan-malen-orka-mer/>  
<https://generationpep.se/sv/inspirationsbanken/enkla-och-goda-recept-och-inspirerande-filmer/>

· Generation Pep och Niklas Ekstedt. Recept för att få in mer frukt och grönt under dagen.  
<https://generationpep.se/sv/inspirationsbanken/recept-500-gram-gront-frukt-och-bar-om-dagen/>

· Sundkurs. Nyttiga recept anpassade för hela familjen.  
<http://www.sundkurs.se/recept/typ/for-hela-familjen/>

## Om Generation Pep

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. Läs mer på [www.generationpep.se](http://www.generationpep.se).

