

Rörelse och hälsosam mat är centrala komponenter för ungas 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 genom att vi kan känna oss gladare efter att vi rört på oss då endorfiner frigörs.

Just nu vet vi att många ungdomar är hemma i högre utsträckning än vanligt. Gymnasieskolan har digital undervisning och på grund av oro för smittspridning och vid tillfällen där personal är sjuk ökar risken för att fler tonåringar hålls hemma från skolan även om de själva är friska. Forskning visar att barn och unga äter mest grönsaker, frukt och bär när de går i skolan, likaså rör ungdomar på sig som mest under skoldagar. Tonåringar är dock den grupp som under normala omständigheter har svårast att nå upp till rekommendationerna gällande daglig fysisk aktivitet samt hur mycket frukt och grönt en bör äta varje dag.

Generation Pep har därför samlat en rad tips och exempel på olika rörelseaktiviteter och utmaningar för att underlätta situationen för familjer, och för att inspirera till att fortsätta med rörelse och äta hälsosamt även under rådande omständigheter.

Är det så att man är sjuk eller har förkylningssymtom är det självklart viktigt att man vilar.

Rörelse

Unga behöver röra sig minst 60 minuter om dagen, men forskning visar att när de är hemma på helger och lov rör de sig som minst. I rådande tider är det dessutom många barn som inte kan delta på fritidsaktiviteter och annat de annars brukar delta på. Därför har vi samlat tips på rörelsepauser som kan inspirera unga att vara aktiva, om de är hemma och är friska.

Här nedan hittar du tips på olika challenges i sociala medier som lockar och utmanar till rörelse, samt exempel på öppna och kostnadsfria aktiviteter runt om i landet.

Hälsosam mat

Alla över 10 år ska äta 500 gram grönsaker, frukt och bär varje dag (barn från 4-10 år 400 gram) men många unga äter hälften eller 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 servera morots- och gurkstavar innan middagen eller som snacks.

Här nedan hittar du tips på enkla mellanmål och andra recept som passar alla åldrar.

Har ni frågor kan ni kontakta emma@generationpep.se.



Utmaningar i sociala medier som lockar till rörelse

- Handstand T-shirt Challenge - Stå på händer med fötterna mot en vägg och ta på dig en t-shirt utan att ramla: <https://www.youtube.com/watch?v=r9ljwlpL-QA>
- Tea Cup Challenge - Snurra toarullar runt din överkropp! Hur många toarullar klarar du att snurra på en och samma gång? https://www.instagram.com/p/B-jGszAB6YM/?utm_source=ig_web_copy_link
- Kinesisk Planka - Två varianter av den traditionella plankan som utmanar din core. Kan göras på plintar eller stolar. Hur många sekunder klarar du? <https://www.youtube.com/watch?v=jwv7C5b-nvQo&t=6s>
- Armhävningar på räcke - Klarar du att göra armhävningar på en smal stång? https://www.instagram.com/p/Bj1d3lQFyWL/?utm_source=ig_web_copy_link
- Bring Sally Up Challenge - Gör armhävningar till låten Flower av Moby. Följ musikens text för när du ska trycka dig upp (Bring Sally up) och när du ska sänka dig ner (Bring Sally down). Håll dig i nedre position när musiken inte ger "instruktioner". Utmana vänner och familj om vem som klarar sig längst: <https://www.calisthenics-101.co.uk/what-is-the-bring-sally-up-challenge#How-long-is-the-song-used-in-the-Bring-Sally-Up-Challenge?>
- Ronaldos Living Room Cup - Kan du slå Cristiano Ronaldos rekord på 142 st core crunchers på 45 sekunder? https://www.instagram.com/p/B-mvvtxA_6D/?utm_source=ig_web_copy_link
- Anta Fotbollslandslaget utmaningar i appen Min fotboll och utmana dina vänner: <https://www.svenskfotboll.se/nyheter/svff/2020/4/utmaningen/>
- #ChenCoVyChallenge - Lär dig den vietnamesiska TikTok-dansen om att tvätta händer och hålla social distansering <https://www.youtube.com/watch?v=ctF5aMV05kM>
- Pass it on Challenge - Gör en video med dina vänner där ni kickar, nickar eller sparkar en boll över till varandra utan att vara på samma plats! <https://twitter.com/spaldingsoccer/status/1248013592265277441>



Öppna och kostnadsfria aktiviteter

· Sandvikens IF - Nattfotboll, dans och spontanidrottsaktiviteter i Sandviken:

<http://www.framsteget.org/nattfotboll>

· Helsingborg Zonen - Nattfotboll och spontanidrottsaktiviteter i Helsingborg: <https://www.facebook.com/zonenhbg>

· Örebroandan - Nattfotboll, dans och spontanidrottsaktiviteter i Örebro: <https://www.facebook.com/%C3%96rebroandan-111935123673327>

· Munka Ljungby IBK - Öppna uteplaner, en avsedd för spontanidrott: <https://mibk.sportadmin.se/nyheter/?ID=238542&NID=690840>

· Quality Movement Parkour - Parkourträffar och träningar över hela Stockholm. Kom och prova på gratis <http://qualitymovement.se/prova-pa-parkour/>

· IF Linnea Boxning - Boxningsträning utomhus på Södermalm. Nybörjare är välkomna att prova på gratis: <https://idrottonline.se/IFLinneaBoxning-Boxning/informartiontillnyborjare>

· SK Sättra - En fotbollsklubb med flick- och damlag i Skärholmen/Sättra/Vårberg. Välkommen att testträna, ring till aktuellt lag: <https://satrask.sportadmin.se/start/?ID=220764>

· Stockholm Skatepark - Verksamheten är öppen för alla i Hammarby Sjöstad. Nybörjarskate med ledare på söndagar. Ingen uthyrning av skydd/hjälm under coronakrisen – ta med egen hjälm: <https://www.fryshuset.se/verksamhet/stockholm-skatepark/>

· Aktiviteter i Östberga - Öppna och kostnadsfria aktiviteter med ledare på Östbergaskolans skolgård, bland annat fotboll, kampsport, basket: <https://www.fryshuset.se/plats/ostberga/aktiviteter-3/>

· PUSH - Performance Urban Skate House, Skateboardpark i Gallerian i Stockholm, är öppen för alla åldrar och nivåer. Låna bräda gratis: <http://pushsthlm.com/>

· Aktiviteter i Sverige - Arrangerar Pep-tisdagar med kostnadsfria aktiviteter på sitt eventcenter i Kungsängen i Stockholm: <https://www.aktiviteterstockholm.se/eventcenter/pepdag-aktiviteter-gratis-lek/pepdag.html>



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.

