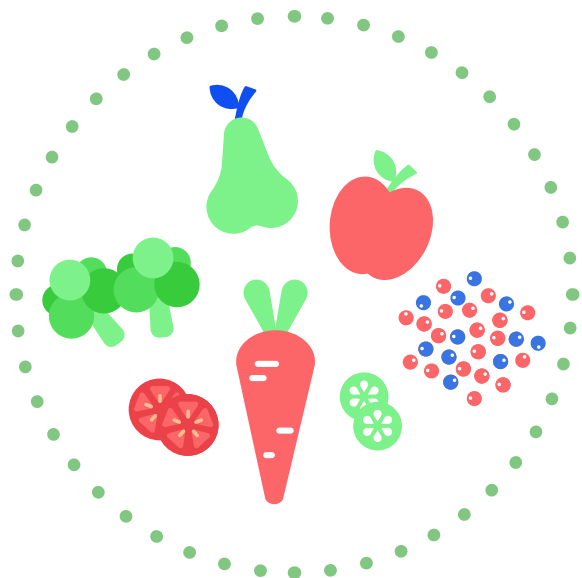


500 GRAM FRUKT, BÄR & GRÖNSAKER

VÅR SKOLA ARBETAR FÖR EN HÄLSOSAM SKOLDAG

Visste du att alla över 10 år bör äta 500 gram grönsaker, frukt och bär varje dag?



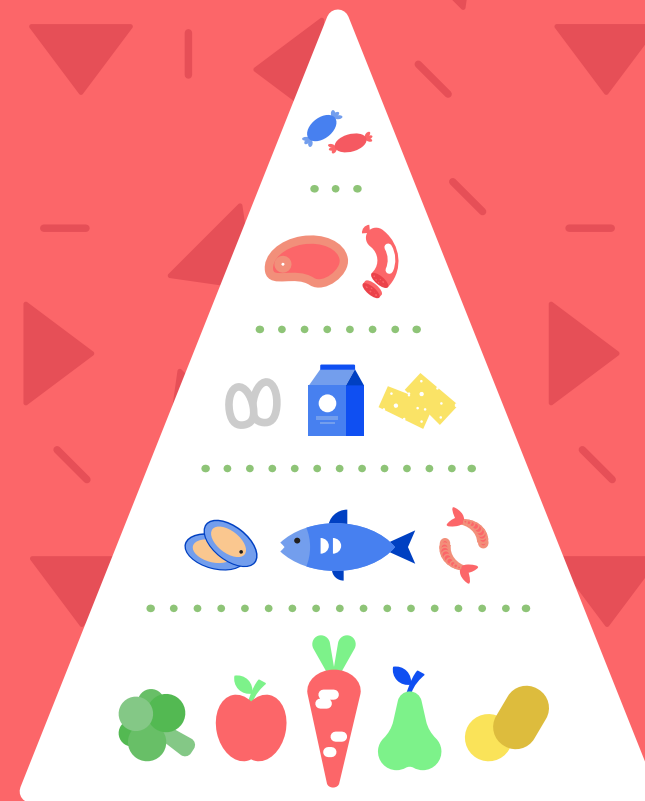
Men man behöver inte väga allt man äter. Försöker man att alltid äta lite grönt till varje måltid, både frukost, lunch och middag, och sedan en frukt till mellanmålen så har man fått i sig all frukt och grönt man behöver!

Visste du att vi mår som allra bäst när vi äter varierat och regelbundet och rör på oss minst 60 minuter varje dag? Att ha för vana att äta både grönsaker och varm mat vid lunch och middag och en eller två frukter mellan måltiderna gör att vi orkar mer, blir gladare, håller oss friskare och presterar bättre i skolan, på träningen, när vi spelar spel och under andra fritidsaktiviteter.

Vår skola har därför valt att satsa på att ge dig och dina klasskamrater de bästa förutsättningarna för att orka hela dagen, både i och utanför skolan. Det gör vi genom att servera näringsrik och god mat i en trivsamt skolmatsal, och se till att vi rör på oss med jämna mellanrum under dagen.

Visste du att människan är det djur som behöver äta mest varierat av alla djur på hela jorden?

Varje dag behöver våra kroppar och hjärnor grönsaker, frukt, kolhydrater som t.ex. pasta, bröd, potatis eller ris och protein i form av bönor, ägg, fisk & skaldjur, kyckling eller annat kött. Får vi inte i oss allt blir vi trötta och lättare sjuka. Men vi behöver inte lika mycket av allt.



Matpyramiden visar hur mycket vi behöver äta av de olika delarna i proportion till varandra för att må så bra som möjligt. Mest av det längst ner, och minst av det högst upp. Kom ihåg att äta varierat, och att få in rörelse flera gånger varje dag.

Generation Pep är en icke vinstdrivande organisation som sprider kunskap och skapar engagemang kring barn och ungdomars hälsa. Initiativtagare är Kronprinsessparet. Generation Pep utgår ifrån de Nordiska Näringsrekommendationerna och FYSS.



Läs mer på www.generationpep.se

VI ARBETAR MED PEPSKOLA.SE

Vår skola har valt att gå med i Generation Peps nätverk för skolor – Pep Skola. Pep Skola ger skolor stöd i arbetet med fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor som en naturlig del under skoldagen. Elever som rör på sig och äter bra har en bättre hälsa och bättre förutsättningar att lyckas i skolan.