

CHECKLISTA FÖR RÖRELSE, MAT OCH FÖRÄLDRAINKLUDERING

De viktigaste delarna i Generation Pep Förskola är att systematiskt få in mer rörelse och mer hälsosam mat i förskolan. Alla förskolor har olika utgångspunkt och förutsättningar, sätt därför upp mål som känns rimliga för er verksamhet att genomföra och uppnå. Vi har också valt att lägga till en del om hur ni kan inkludera föräldrar, då vi vet att vi också behöver främja goda vanor hemma.

Nedan finns förslag på mål på rörelse, mat och inkludering av föräldrar. Känn er fria att anpassa målen för er verksamhet.

Rörelse:

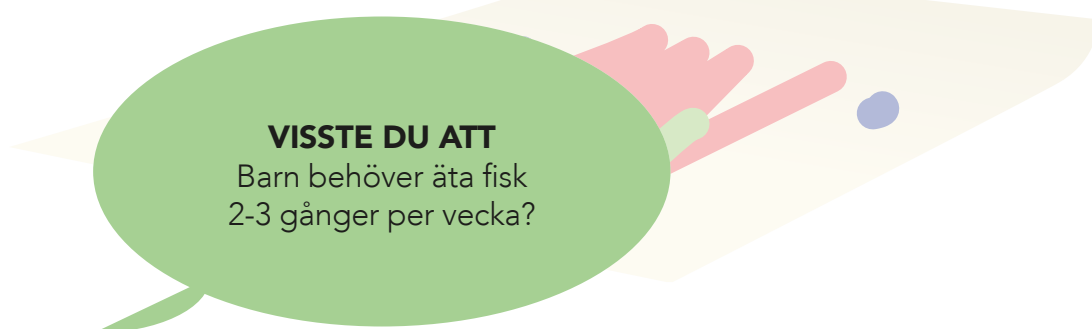
- Vi ska införa två utevistelser varje dag.**
- Vi ska ha två pedagogledda lek- och rörelsepass varje dag.**
- Vi ska ha månadens aktivitet som vi nämner i månadsbrevet för att inspirera till rörelse hemma.**

Tips – Ta gärna hjälp av aktiviteterna som finns under rubriken lek- och rörelsepass för att få inspiration till rörelselekar.

Mat:

- Vi ska servera en lunchmåltid i veckan utomhus.**
- Vi ska servera en vegetarisk måltid per vecka.**
- Vi ska servera en måltid med fisk och/eller skaldjur varje vecka.**
- Vi har månadens mat där vi pratar om och smakar på nya grönsaker.**

Tips - Använd er av receptbanken för att få inspiration. Där finns både recept och förslag på veckomenyer med varierad och näringsriktig kost.



Involvera föräldrarna:

- Vi ska presentera arbetet med Pep Förskola på föräldramöte minst en gång per år.**
- Vi ska skicka med tips på rörelseutmaningar att göra hemma i våra månadsbrev.**

Tips – Vill ni få inspiration på enkla rörelseutmaningar som familjen kan göra hemma? Kolla in hemsidan Rörelsekurvan.se som har konkreta övningar för att utmana barns motorik.

VISSTE DU ATT

i familjer där föräldrarna själva rör på sig så är barnen också mer aktiva!

