



Vuxentips från Generation Pep

Varför rörelse är viktigt

Kroppen fungerar bäst om den får röra på sig. Ofta och mycket. För lika väl som kroppen behöver mat, dryck, sömn och syre, behöver den använda sina muskler.

Alla barn behöver röra sig så man blir lite varm och svettig, i genomsnitt 60 minuter varje dag. För vuxna räcker det med 30 minuter. Både barn och vuxna behöver också se upp med att sitta länge utan avbrott. En rörelsepaus varje halvtimme mår alla bra av.

När musklerna arbetar frisätter de ämnen som stimulerar andra delar av kroppen, som till exempel hjärnan, blodkärlen och immunförsvaret - och får dessa att fungera bra. Även hjärnan utvecklas – mycket mer än vi tidigare trott – av att vi rör på oss. Forskning visar dessutom att fysisk aktivitet hjälper till att motverka depression och stress, och ökar barns chanser att må bra även i framtiden. Men självklart förhindrar rörelse inte all form av sjukdom och ohälsa.

Tips på att komma igång med rörelse

Hitta roliga tillfällen och spännande ställen att röra er på tillsammans: i skogen, i vattnet, på gården, i trappuppgången, framför tv:n, inomhus och utomhus.

Att känna självförtroende i sin kropp är viktigt. Det påverkar hur aktiv man är. Genom att testa olika fysiska rörelser, utan krav på prestation, skaffar sig barn självförtroende för att sedan klara av gemensamma lekar och spel.

Att röra på sig betyder inte att man måste sporta. Leka, promenera, hoppa, skutta och balansera går också fint. Det finns många olika sätt att vara aktiv på. Uppmuntra ditt barn och föregå gärna med gott exempel.

Kom igång med mer hälsosam kost

För att orka röra på sig, utvecklas och växa behöver kroppen en välbalanserad och näringsriktig kost. Det är bra om kosten till största del kommer från grönsaker, frukt och bär, såväl som rotfrukter, baljväxter, nötter och vegetabiliska oljor. En kost som baseras på dessa livsmedel kan minska riskerna för hjärt- och kärlsjukdomar, vissa cancersjukdomar och övervikt.

Lek nyckelhåls-detektiver när ni handlar! Nyckelhålet är en symbol som gör det enklare att välja hälsosam mat. Den finns placerad på produkter som står för mindre och/eller nyttigare fett, mindre salt, mer kostfibrer och fullkorn. Vem hittar flest nyckelhål?

Alla barn (under 10 år) behöver äta ungefär 400 gram grönt, frukt och bär per dag. Tänk på att snabbmat och vissa halvfabrikat kan innehålla onödigt mycket fett och socker. Laga gärna maten från grunden så ofta det går. Och laga gärna tillsammans med barnen!

För mer inspiration och information gå in på

<https://generationpep.se/sv/fakta-och-rad/>

