



Saga och Samir följer

# PEP DYGNET

FÖR BARN 1-5 ÅR

Följ med när Saga och Samir testar att balansera dygnets timmar med hjälp av Pep Dygnet från Generation Pep. Pep Dygnet är ett sätt att planera dagen så att ditt barns kropp mår bra och får vad den behöver för att orka.

## Vila och sömn

För att kroppen och hjärnan ska kunna återhämta sig behöver vi sova och vila. Sömn är också viktig för att stärka vårt försvar mot sjukdomar. Barn behöver mer sömn än vuxna och på 1177.se finns mer exakt information om rekommenderat antal timmars sömn för olika åldrar. För att vi ska må så bra som möjligt behöver vi sova lagom mycket, varken för lite eller för mycket sömn är bra för oss. Har ditt barn svårt att sova finns det hjälp att få, fråga barnvårdscentralen.

Kom ihåg att alla barn behöver borsta sina tänder 2 gånger om dagen i 2 minuter (gärna utfört av en vuxen). Gör det till rutin att göra det innan ni går och lägger er och efter frukosten.



## Lek och utveckling

Oavsett ålder behöver barn få tid för att utveckla nya färdigheter så som att måla, läsa, lägga pussel eller öva på att klättra och gå baklänges. Att utvecklas genom lek är ett utmärkt sätt att öva på dessa färdigheter. För många barn sker en stor del av det här inom pedagogisk omsorg, men även hemma är tid för utveckling och lek viktigt. Barn behöver få tid tillsammans med familj och vänner för att både utveckla sina sociala färdigheter, men också för att känna en trygg gemenskap, vilket i sig skapar en inre trygghet hos barnet.

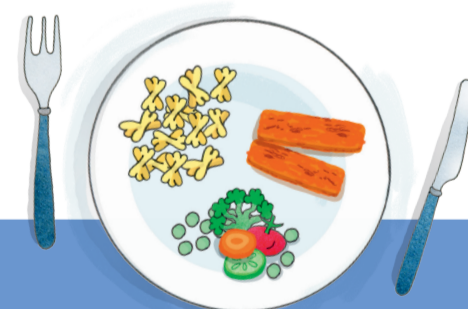
## Rörelse och fysisk aktivitet

Barn 0-5 år rekommenderas att vara aktiva genom lek och rörelse flera gånger om dagen för att kroppen ska utvecklas och må bra – här räknas all rörelse! För små barn kan det handla om att leka på golvet, medan det för äldre barn kan handla om att ni cyklar eller går, leker aktivt i en lekpark eller skog eller kanske dansar tillsammans i köket innan ni lagar middag. För små barn är det viktigt att få öva upp sin motorik, så som att klättra, krypa och rulla runt.



## Stillasittande skärmtid

Varken vuxna eller barn mår bra av för mycket skärmtid. Skärmtid tenderar att stjäla tid från andra viktiga delar i barnets liv, därför är det bra att skapa tydliga rutiner kring skärmanvändandet och hitta en balans mellan dygnets alla timmar så att det finns mycket utrymme för lek, rörelse, vila och tid tillsammans.



## Mat och måltider

Små barn behöver mycket näring för att må bra, växa och utvecklas, samtidigt som magen inte orkar lika mycket mat som en vuxen. Därför är det viktigt att barn äter regelbundet och erbjuds varierad mat som innehåller mycket näring. Följ tallriksmodellen vid lunch och middag och servera helst grönsaker och frukt till alla dagens måltider. Och leta efter nyckelhålmärkning i livsmedel, det är symbol för ett hälsosammare val, även för barn. Som förälder är du ditt barns stora förebild. Äter du hälsosam mat ökar chansen att ditt barn också vill göra det. Så, gör matstunden till en trivsamt stund och ät gärna minst en måltid tillsammans varje dag.



Generation Pep är en icke vinstdrivande organisation som arbetar för att sprida kunskap och skapa engagemang kring barn och ungdomars hälsa. Kronprinsessparet är initiativtagare till Generation Pep som tillsammans med aktörer från hela samhället vill driva ett ambitiöst och långsiktigt folkhälsoarbete med barn och unga i fokus. Läs mer på [WWW.generationpep.se](http://WWW.generationpep.se)