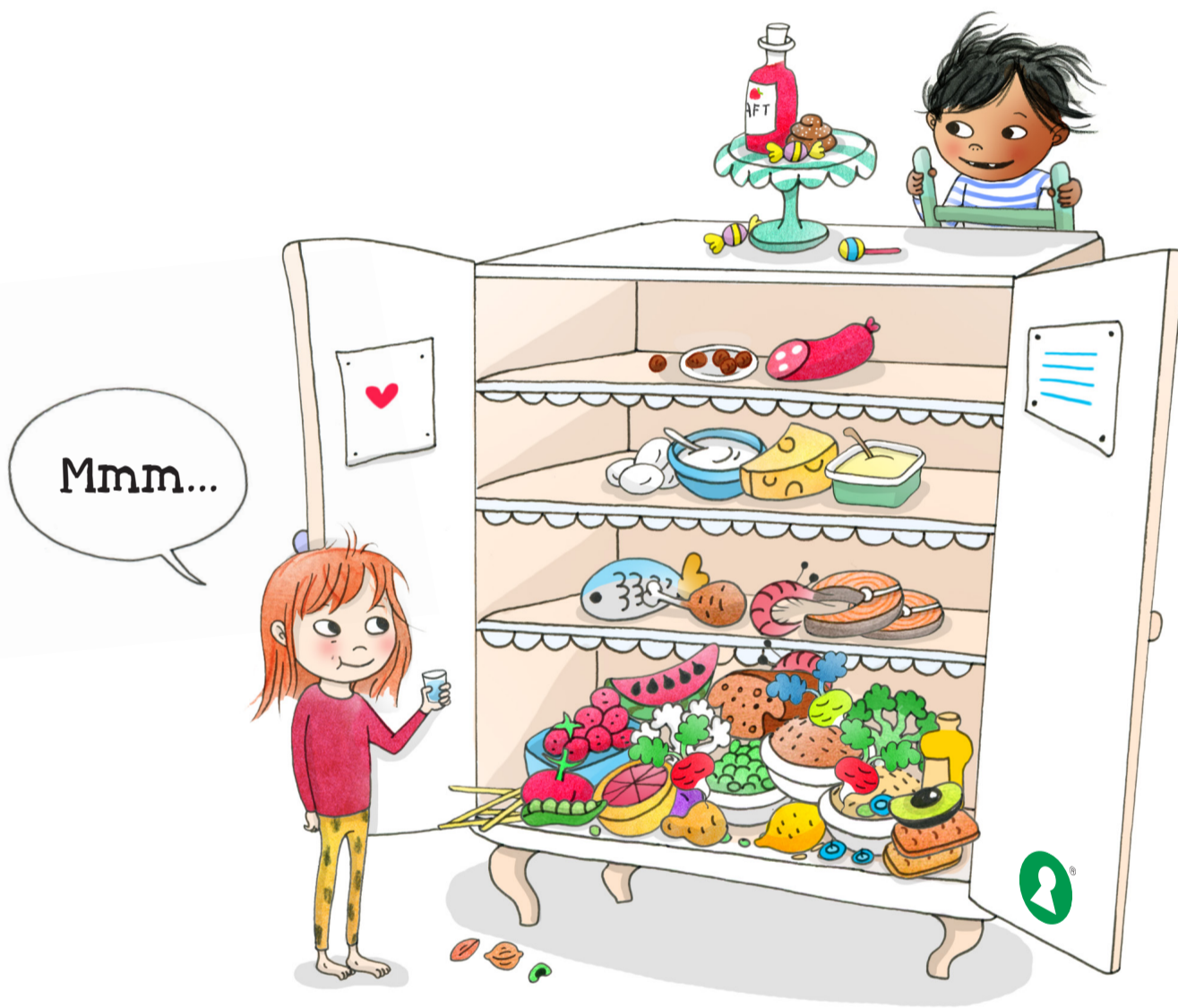


GÖR SOM SAGA:

# MÅLA MAGEN

Har du tänkt på att grönsaker inte alltid är gröna? Din kropp gillar när grönsakerna har olika färger. Titta in i Sagas skaffereri.



**I** Sagas skaffereri finns sånt som vi tycker om att äta och dricka. På hyllorna längst ner finns sånt som är bra att äta mycket av för att orka och må bra. Högre upp finns sånt som kroppen behöver mindre av. Ovanpå skåpet finns sånt som vi bara bör äta lite av.

Illustrationer: Emma Göthner



Nyckelhålet är en symbol som gör det enkelt att välja hälsosam mat! Mat med Nyckelhålet på har mindre socker och salt och mer fullkorn och fibrer. Den har också nyttigare eller mindre fett.



Barnhälsovården i samarbete med:

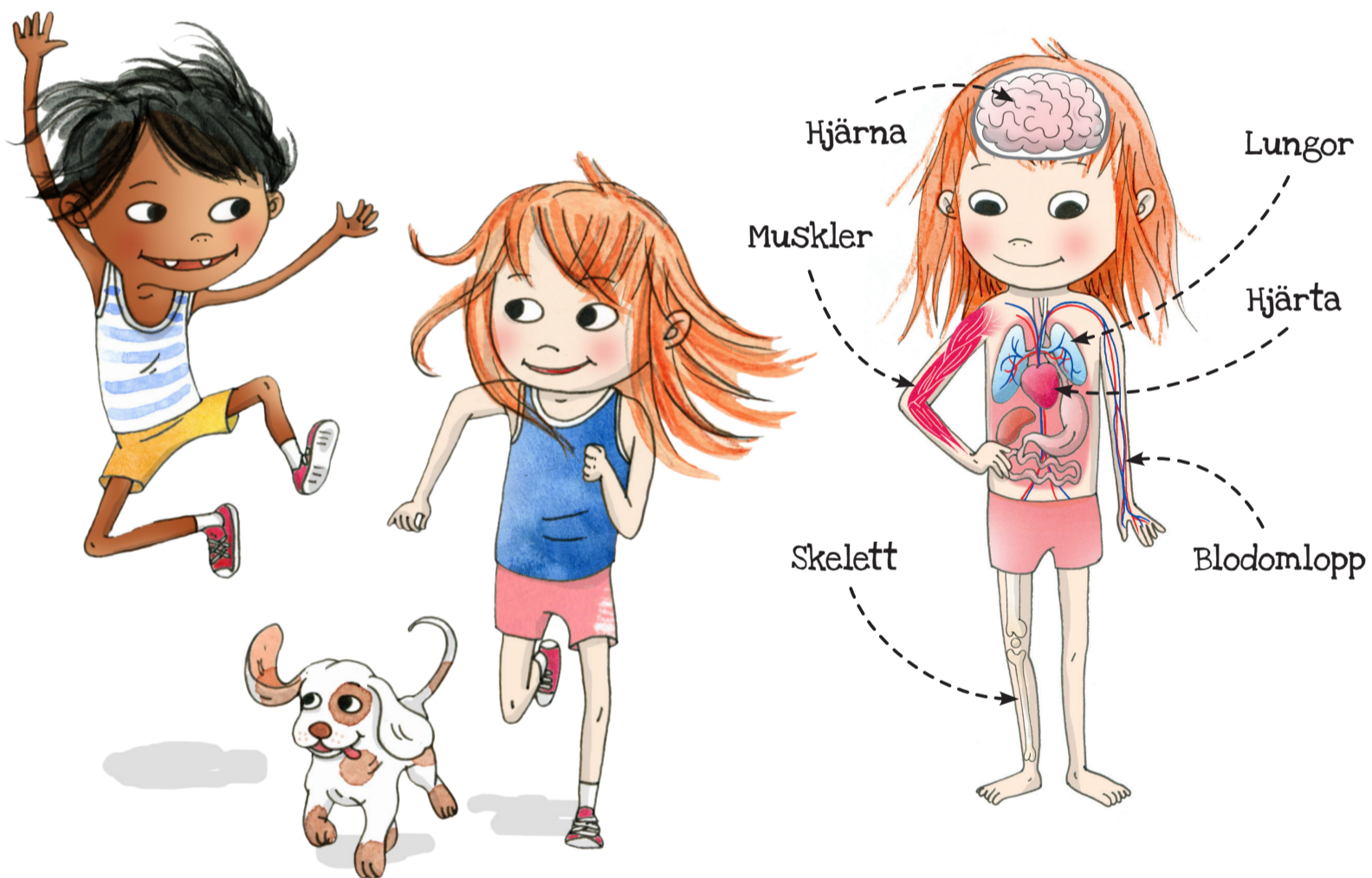
 **CANCERFONDEN**

**BONNIER CARLSEN** 



# RÖRELSE OCH LEK

Visste du att kroppen mår bra av att röra på sig varje dag? Dessutom blir vi gladare av att vara fysiskt aktiva. Det blir ännu roligare om vi rör på oss tillsammans.



**F**ör att din kropp ska kunna stå och gå behöver du ett **SKELETT**. Skelettet är hårt och skyddar din kropp. **MUSKLERNA** gör att du kan röra på dig och lyfta saker. **HJÄRTATS** jobb är att pumpa blodet runt i kroppen. **LUNGORNA** ser till att kroppen får luft. När du andas in fylls lungorna med luft. När du andas ut töms de på luft.

Illustrationer: Emma Göthner

Det rekommenderas att barn 0–5 år är aktiva genom lek och rörelse flera gånger om dagen. Det hjälper kroppen att utvecklas och må bra. All rörelse räknas. Ju mer, desto bättre!

Barnhälsovården i samarbete med:

 **CANCERFONDEN**

**BONNIER CARLSEN** 

 **GENERATION PEP! SWEDEN**