



Saga och Samir följer

PEP DYGNET

FÖR BARN 1-5 ÅR

Följ med när Saga och Samir balanserar dygnets timmar med hjälp av Pep Dygnet från Generation Pep. Pep Dygnet hjälper dig 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. På 1177.se finns mer information om hur många timmar barn i olika åldrar bör sova. För att vi ska må så bra som möjligt behöver vi sova lagom mycket. Det betyder att varken för lite eller för mycket sömn är bra för oss. Om ditt barn har svårt att sova kan du få hjälp från barnvårdscentralen.

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



Lek och utveckling

Barn i alla åldrar behöver få tid för att utveckla nya färdigheter. Det kan vara att måla, läsa, lägga pussel eller öva på att klättra och gå baklänges. Lek är ett bra sätt att utveckla dessa färdigheter. Många barn får möjlighet att öva när de är på förskolan, men det är också viktigt att de får tid att utvecklas och leka hemma. Barn behöver få tid tillsammans med familj och vänner för att utveckla sina sociala färdigheter. Detta är också viktigt för att de ska känna gemenskap och trygghet.

Rörelse och fysisk aktivitet

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! För små barn kan rörelse vara att leka på golvet. För äldre barn kan det vara att ni cyklar eller går. Ni kan också leka i en lekpark eller skog, eller dansa tillsammans innan ni lagar middag. Det är viktigt för små barn att öva upp sin motorik. Det gör de genom att klättra, krypa och rulla runt.



Stillasittande skärmtid

Varken vuxna eller barn mår bra av för mycket skärmtid. Skärmtid stjälar ofta tid från andra viktiga saker i barnets liv. Därför är det bra att skapa tydliga rutiner för hur ni använder skärmarna. Försök att hitta en balans, så att det finns gott om tid på dygnet för lek, rörelse, vila och tid tillsammans.



Mat och måltider

Små barn behöver mycket näring för att må bra, växa och utvecklas. Samtidigt orkar deras mage inte lika mycket mat som en vuxen. Därför är det viktigt att barn äter regelbundet. Maten behöver vara varierad och innehålla mycket näring. Följ tallriksmodellen vid lunch och middag. Servera helst grönsaker och frukt till alla dagens måltider. Leta efter Nyckelhålet på maten. Nyckelhålet betyder att maten är hälsosammare. Som förälder är du ditt barns stora förebild. Om du äter hälsosam mat ökar chansen att ditt barn också vill göra det. Så gör matstunden till en mysig 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 barns och ungdomars hälsa. Det är kronprinsessparet som har tagit initiativet till Generation Pep. Tillsammans med aktörer från hela samhället vill Generation Pep driva ett ambitiöst och långsiktigt folkhälsoarbete med barn och unga i fokus. Läs mer på www.generationpep.se