



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 barn-avårdscentralen.

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.

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.

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.

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



MITT PEP DYGN

Här kan du skriva ner hur ditt Pep Dygn ser ut. Det ger dig en bra överblick över dagen. Det hjälper dig också att se om det finns något ni kan ändra på hemma för att göra dygnet ännu mer peppigt! Kom ihåg att Pep Dygnet gäller både på helg och vardag, även om rutinerna kanske varierar.

Vila och sömn

Hur såg din sömn ut idag? Sov du både natt och dag?
Drömde du något? Känner du dig pigg och utvilad?
Vilken typ av vilopaus blev det under dagen?

.....
.....
.....



Oj, vad mycket man
hinner med på en dag!
Hur såg mamma's och
pappa's Pep Dygn ut?



Lek och utveckling

Har du lärt dig något nytt idag, hemma eller på förskolan? Om du var på förskolan, hur länge var du där? Har du lekt något idag? Vad lekte du? Har du tränat på något speciellt? Hur mycket tid har du varit med familjen idag?

.....
.....
.....

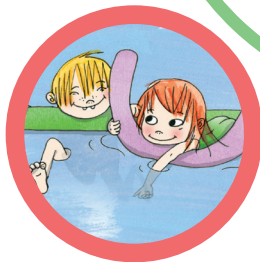
Har du borstat tänderna idag?
Hur många gånger ska du borsta tänderna varje dag?

.....
.....

Rörelse och fysisk aktivitet

Vad har du gjort för fysisk aktivitet idag? Blev du varm, svettig eller andfådd?
Var det någon aktivitet som var extra rolig?

.....
.....
.....



Stillasittande skärmtid

Hur länge har du suttit still framför en skärm idag?
Vad tittade du på? Gjorde du det ihop med någon?

.....
.....



Mat och måltider

Vad har du ätit idag? Åt du tillsammans med någon? Vad var extra gott?
Vad åt du från de olika hyllorna i Sagas skaffereri?

.....
.....



Generation Pep är en icke vinstdrivande organisation som arbetar för att sprida kunskap och skapa engagemang kring barn och ungdomars hälsa. Kronprinsessparet 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

Illustrationer: Emma Göthner