

Hej! Vår skola har valt att gå med i Generation Peps nätverk för skolor – Pep Skola. Pep Skola ger skolor stöd i arbetet med fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor som en naturlig del under skoldagen. Elever som rör på sig och äter bra har en bättre hälsa och bättre förutsättningar att lyckas i skolan.

Skolan är en unik arena för att nå alla barn och unga

De flesta barn och unga i Sverige idag rör på sig för lite och äter för lite av det kroppen behöver. Andelen barn som når den rekommenderade mängden fysisk aktivitet, 60 minuter per dag, är liten, bara två av tio barn rör sig i den utsträckning de behöver varje dag. Färre än ett barn av tio får i sig den rekommenderade mängden grönsaker, frukt och bär samt fisk per dag. Skolan når alla barn och unga och har därför unika förutsättningar att bidra till en mer jämlik hälsa för alla barn i Sverige.

Fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor ger bättre förutsättningar för lärande

Alla barn och unga bör vara fysiskt aktiva minst 60 minuter varje dag. Skoldagen spelar därför stor roll. Fysisk aktivitet ger bland annat mer blod till hjärnan och tycks bidra till bättre koncentration och inlärningsförmåga. Goda matvanor under uppväxten är viktigt för tillväxt, utveckling och underlättar dessutom inlärning. Det bidrar till bättre hälsa genom hela livet och minskar risken för flera sjukdomar.

Om Pep Skola

På pepskola.se får skolor kostnadsfritt stöd i att kartlägga, planera och följa upp sitt arbete samt tillgång till en inspirationsbank med konkreta exempel på verktyg för arbetet. Pep Skola är utvecklat av Generation Pep i samarbete med skolor och forskare från Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH), Karolinska Institutet (KI) och Göteborgs universitet (GU).

På Pepskola.se hittar du mer information. Har du frågor är du välkommen att kontakta: pepskola@generationpep.se.

Psst!

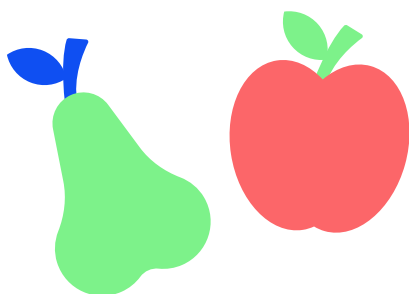
På baksidan har vi samlat tips och goda råd att sätta upp på kylskåpet!



Sverige ska må bättre – en utbildning om barns och ungas hälsa

Vill du lära dig mer om barns och ungas hälsa kopplat till fysisk aktivitet, hälsosam mat och beteendeförändringar? Gå vår kostnadsfria webb-utbildning på vår hemsida. **Scanna QR-koden eller besök www.generationpep.se/sv/webbutbildning/**

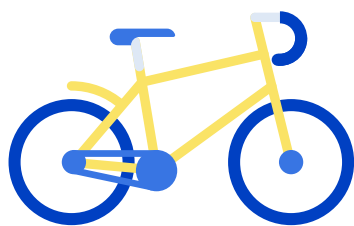
Visste du att barn och unga bör röra på sig minst 60 minuter och äta 500 gram grönsaker, frukt och bär varje dag? Det kan låta mycket, men det behöver inte vara så svårt. Den bästa moroten är att det är lätt, roligt eller gott.



Ta en frukt till mellanmål både på förmiddagen och eftermiddagen.



Gör vardagssysslorna roligare med er favoritmusik och ta vara på vardagsrörelsen.



Cykla eller gå till skolan, förskolan eller jobbet. Det ger effekt för hela dagen!



Ställ fram lite grönsaker på bordet medan maten tillagas.

Generation Pep är en icke vinstdrivande organisation som sprider kunskap och skapar engagemang kring barn och ungdomars hälsa. Initiativtagare är Kronprinsessparet. Generation Pep utgår ifrån de Nordiska Näringsrekommendationerna och FYSS.

Läs mer på www.generationpep.se