

PEP-RAPPORTEN 2025 SPECIAL OLYMPICS

Lättläst sammanfattning

Hinder för att barn
med intellektuell
funktionsnedsättning
ska kunna må bättre



Pep-rapporten 2025 Special Olympics



Generation Pep och Special Olympics Sverige har frågat barn med IF:

- hur mycket de **rör sig**
- vad de **äter**
- hur de **mår**

Svaren finns i en rapport.

Här presenteras svaren i en lättläst rapport.

I texten används förkortningen **IF**.

IF är förkortning för **intellektuell funktionsnedsättning**.

Varför vill vi veta mer om hur barn med IF mår?



Forskare vet att många barn med IF inte mår lika bra som barn utan IF.

Färre barn med IF idrottar i en idrottsförening.

Det är viktigt att röra på sig och äta bra mat.
Det gör kroppen friskare och man mår bättre.

Alla barn har rätt att må bra.

Det är inte rättvist att det är svårare för barn med IF att må bra.

De som bestämmer behöver hjälpas åt.
Då får alla barn samma chans att vara friska,
genom att röra på sig och äta bra mat.

Det är viktigt att barn med IF själva får berätta hur de mår.

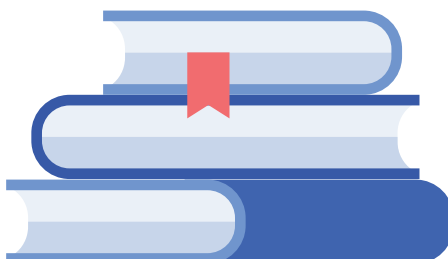
Fler personer behöver få lära sig om hur barn med IF mår.
Informationen behöver spridas så att vi tillsammans kan göra saker bättre.

Det här lärde vi oss från rapporten



Om fler barn med IF ska kunna må bra
behöver detta göras:

- barn med IF behöver mer **stöd från vuxna**
- det behöver finnas **fler möjligheter att delta i idrott och lek**
- barn med IF behöver äta **bättre och nyttigare mat**
- barn med IF behöver sitta **mindre tid framför en datorskärm**
- **fler behöver veta** hur det ska bli bättre för barn med IF
 - i skolan
 - bland personal
 - i idrottsföreningar
 - i samhället



Barn med IF behöver röra sig mer



Bara 1 av 10 barn med IF rör sig så mycket som de behöver.

Alla barn behöver röra sig minst 60 minuter varje dag.

Bara hälften av barnen med IF håller på med idrott eller leker ute på fritiden.

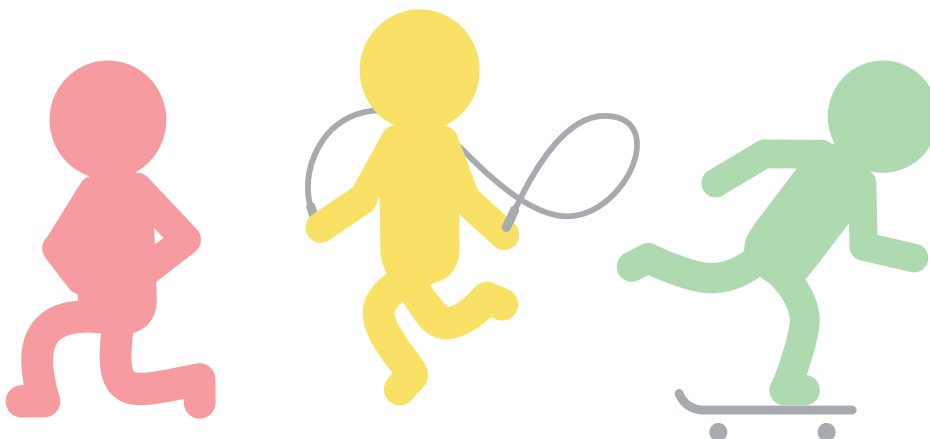
Barn utan IF idrottar och leker mycket mer.

Många barn med IF vill börja med idrott.

Det finns flera saker som gör det svårare för barn med IF att idrotta och leka.

Till exempel:

- de **behöver hjälp av vuxna**
- det finns **inte alltid aktiviteter som passar** där de bor
- aktiviteter **kan kosta för mycket pengar**
- föräldrar och andra **vuxna har inte tid**
- de har **inga kompisar nära där de bor**



Barn med IF behöver äta mer fisk, frukt och grönsaker

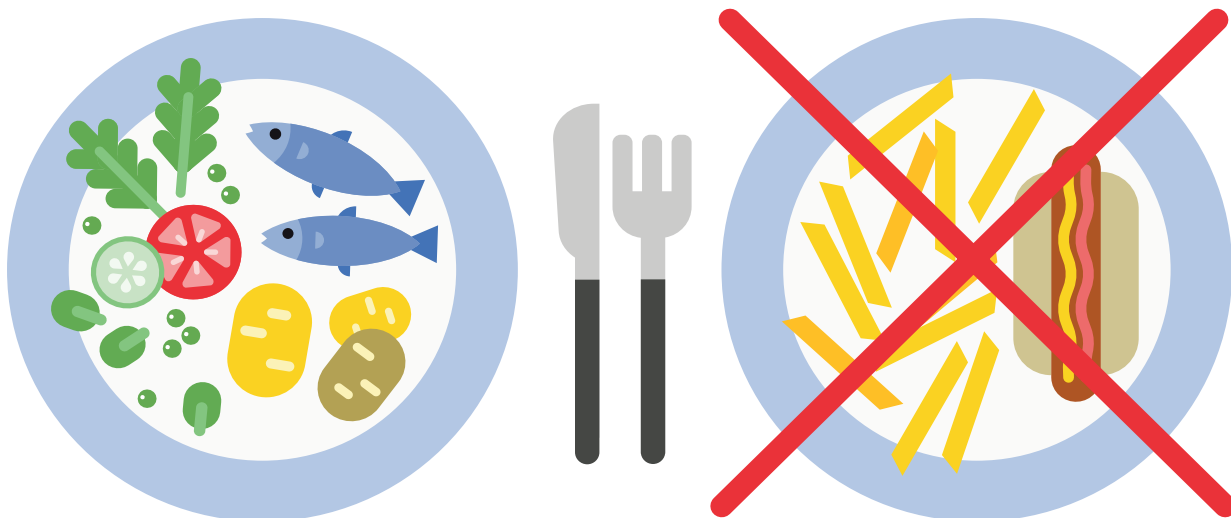


Barn med IF behöver äta nyttigare mat.

Bara 5 av 100 barn med IF äter så mycket grönsaker, frukt och fisk som man behöver.

Det är bra att äta ungefär samma tider varje dag och ha lugn och ro när man äter.

För vissa kan det vara svårt att äta olika sorters mat för att de smakar konstigt eller känns obehagliga i munnen.

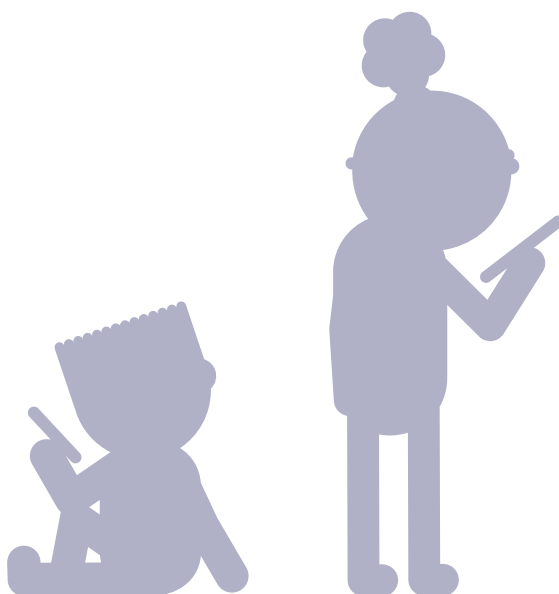


Barn med IF behöver titta mindre på skärm



Hälften av barnen med IF tittar på sin mobiltelefon eller läsplatta mer än 3 timmar per dag. Det är mer än vad som är bra för kroppen och hjärnan.

Barn med IF kan också ha svårare att förstå vad som är tryggt eller farligt på internet.



Barn med IF behöver bli svettiga på idrotten i skolan



De flesta har idrott i skolan,
men få rör på sig så att de blir svettiga.

Några barn med IF har ingen idrott alls,
vilket inte är okej.

Men de flesta – 7 av 10 barn – vill ha ännu mer idrott
i skolan!



För få barn med IF är med i någon idrottsförening



Bara hälften av barnen med IF
är med i någon idrottsförening.
Det är färre jämfört med barn utan IF.

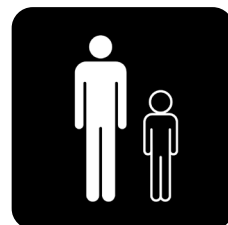
I en idrottsförening kan man träna regelbundet
och träffa nya vänner.

De flesta som idag inte idrottar alls,
säger att de gärna skulle vilja börja!

De flesta barn med IF upplever något hinder
som gör det svårt att röra på sig på fritiden.
Det vanligaste är att det inte finns någon aktivitet
som passar just dem.

**Många mår bättre
när de får vara med i idrott
eller andra aktiviteter**

Det finns många hinder i vägen för att barn med IF ska kunna må bättre

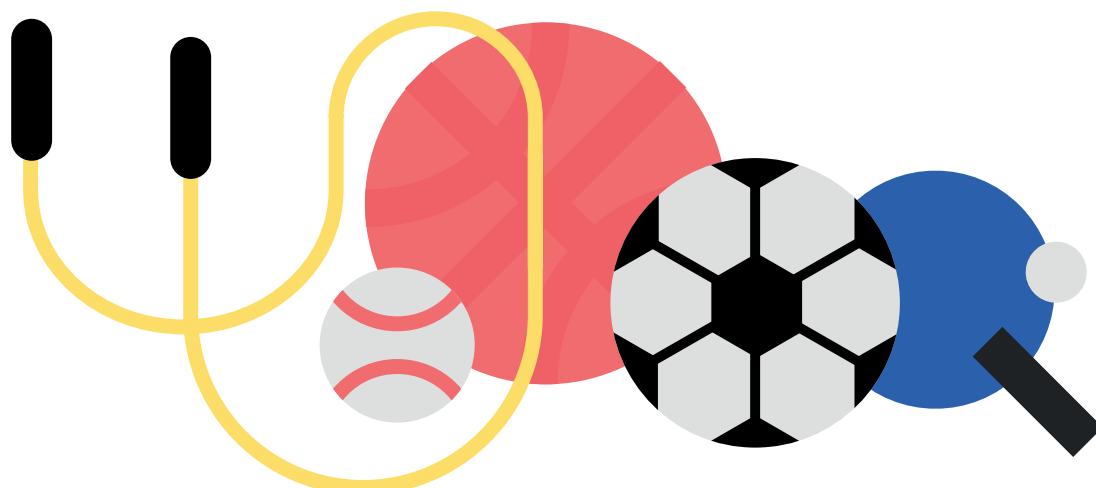


Det kan kännas svårt att börja med idrott.
Man kanske känner sig osäker.
Man kanske tänker: "Jag klarar det nog inte."

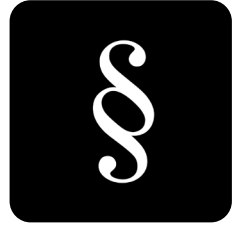
Det finns inte alltid idrott nära där man bor.
Det kan vara långt att resa.
Och det kan vara svårt att ta sig dit.

Många behöver en vuxen som visar hur det går till.
Men alla barn har inte någon som kan hjälpa till.
En del vuxna vet inte heller hur det funkar för barn med IF.

Vi måste ta bort alla hinder!



Vad säger barnkonventionen?



Barnkonventionen är en lag om barn.

Den lagen säger att alla barn
har rätt att må bra!

Alla barn har rätt att leka, röra på sig,
äta bra och må bra.

Det spelar ingen roll om man har
en funktionsnedsättning eller inte.

**Alla barn har rätt
att må bra!**

Hur kan vi förbättra hälsan för barn med IF?



Vuxna behöver lära sig mer om barn med IF.

Många vuxna (föräldrar, lärare, idrottsledare) vet inte tillräckligt mycket om hur de kan hjälpa barn med IF att röra sig mer och äta bättre.

Många vuxna vet inte hur de kan göra aktiviteter lättare och roligare för alla.



Vad behöver hända mer?



Olika aktiviteter måste anpassas
så att alla kan vara med.

Skolor och idrottsföreningar
behöver kunna mer om barn med IF.

För att barn med IF ska ha samma chans att må bra
behöver samhället (alla vuxna) hjälpa till.

**Barn med IF vill röra sig,
leka och må bra.
De behöver bara lite extra hjälp
för att kunna göra det!**

Vad gör Special Olympics?



Special Olympics Sverige ordnar
idrott och tävlingar
där personer med IF får:

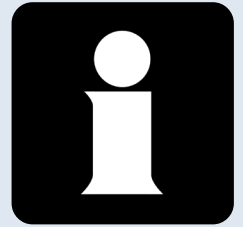
- **prova på** olika idrotter
- **tävla** och träffa nya kompisar
- **känna sig starka och stolta**

Special Olympcis arbetar
för att fler barn med IF
ska kunna idrotta och må bra.



***Special
Olympics***
Sweden

Vad gör Generation Pep?



Generation Pep vill att alla barn ska leva hälsosamt.

Generation Pep:

- **sprider kunskap** om barns hälsa.
Till exempel som den här rapporten.
- **ger stöd** till skolor,
förskolor
och kommuner
för att jobba med barns hälsa

Det var Kronprinsessan Victoria och Prins Daniel som startade Generation Pep!



Var med och få barn med IF att må bättre!

Här hittar du oss:

Generation Pep

www.generationpep.se

Facebook: Generation Pep

Instagram: @gen.pep

LinkedIn: Generation Pep

YouTube: Generation Pep

Special Olympics Sweden

www.specialolympics.se

Facebook: SpecialOlympicsSweden

Instagram: SpecialOlympicsSweden



Med stöd av:

