

Kom igång med Pep Förskola

Introduktion

Innehållet i Pep Förskola baseras på svenska rekommendationer från Folkhälsomyndigheten och Livsmedelsverket och grundar sig i barns rättigheter via Barnkonventionen. Material och arbetssätt på plattformen har även stöd i förskolans läroplan. Verktuget är framtaget för alla barn, men där det alltid är viktigt att pedagoger anpassar tips och råd utifrån barns olika förutsättningar.

Bakgrund till Pep Förskola

Generation Pep Förskolas plattform är framtagen i samarbete med forskare och Norlandia, vars initiativ NorlandiaSkuttet inspirerat arbetet. Syftet? Att fler barn ska få röra på sig och äta hälsosamt – något som idag är långt ifrån verklighet.

Kom igång med Pep Förskola

1. Lär känna verktuget

Genom att bekanta sig med verktuget Pep Förskola bildar ni er enkelt en uppfattning om vilka delar som passar i er verksamhet. Vi rekommenderar att ni tittar på introduktionsfilmen om varför förskolan ska jobba med barn och ungas hälsa, den hittar ni under Engagera er och Förskola på vår hemsida.

2. Förankra och introducera i verksamheten

Säkerställ att det hälsofrämjande arbetet får den prioritet som önskas genom att förankra det hos alla målgrupper berörda av arbetet. Introducera genom att använda er av det stödmaterial som finns så som filmer och dokument.

3. Skapa ett hälsoteam (frivilligt men positivt)

För att driva verksamhetens hälsoarbete och för att göra arbetet mer bestående så behövs ett team som tar ansvar för frågan och arbetar tillsammans - ett hälsoteam. Ett hälsoteam kan ansvara för att undersöka och föreslå strukturella förändringar och sätta mål för det hälsofrämjande arbetet. De kan inspirera och stötta kollegorna och barnen, samt ta ansvar för att planera och genomföra aktiviteter som passar in i verksamheten. Du hittar i materialbiblioteket ett dokument om att skapa ett hälsoteam.

Alla som skapar ett hälsoteam får ett intyg av Generation Pep som ni kan sätta upp på förskolan och visa för alla vårdnadshavare. För att få intyget ska ni:

- Forma ert hälsoteam.
- Avsätta tid och sätta upp mål för vad er policy ska innefatta.
- Börja arbeta med genomförandet.
- Maila oss på pepforskola@generationpep.se berätta om ert arbete ni nu påbörjat och hur ni format er policy!

4. Sätt mål och följ checklistan

Pep Förskola har låga trösklar och här finns något för alla oavsett hur mycket ni jobbar med rörelse och hälsosam mat idag. Ni kan till exempel plocka det som passar er eller ta ett helhetsgrepp om arbetet och implementera ett hälsoteam på förskolan. Det blir dock enklare om ni sätter upp egna mål som är anpassade efter er. Är målet att ni ska skapa ett hälsoteam? Att ni ska ha rörelseaktiviteter varje dag, eller flera gånger varje dag? Formulera era mål utifrån era förutsättningar.

För att göra det så enkelt som möjligt för er att komma igång med ert hälsoarbete har vi skapat en rad checklistor för att strukturera upp arbetet. I materialbiblioteket finner du den övergripande checklisten på delar ni ska tänka på när ni börjar jobba med Generation Pep Förskola.

5. Introducera verktyget för vårdnadshavare

Informera vårdnadshavare om verktyget genom att exempelvis titta på introduktionsfilmen.

Vad får man ut av Pep Förskola?

Pep Förskola erbjuder en stor bredd av material där ni kan plocka det som passar er verksamhet bäst. Det finns både recept, rörelselekar men också mer faktabaserat material för att höja kunskapsnivån kring kost och rörelse bland såväl vårdnadshavare som personal.

Genom att arbeta med Pep Förskola kan er verksamhet ta ett mer systematiskt grepp kring arbetet med barns levnadsvanor och frågor kopplade till barns fysiska hälsa. Målet är såklart att det också ska leda till att fler barn rör på sig mer och äter mer av det de behöver för att må bra.

Material kopplat till Pep Förskola

Det finns en rad material kopplade till Pep Förskola. Allt material finns kostnadsfritt att skriva ut på Generation Peps hemsida under materialbibliotek.

- Fakta om kost, rörelse och skärmtid
- Dokument kring strategiskt och långsiktigt hälsoarbete i förskolan
- Förslag på rörelselekar
- Videos med rörelsepass
- Förslag på hälsosamma recept och veckomenyer
- Kunskapshöjande filmer om kost med forskare och dietister
- Checklistor för att stötta i det systematiska planerings- och strategiarbetet
- Material som affischer, bilder och informationsblad att använda sig av
- Månadens grönsak, ett material att arbeta med ihop med barnen för att öka intresset kring grönsaker.

Varför behövs Pep Förskola?

Visste du att både barn och vuxna sitter stilla i snitt nio timmar per dag? Bland fyraåringar tillbringar hälften av den vakna tiden stillasittande, och bara 30 procent rör sig enligt rekommendationerna. Trots att många har kunskap om vad som är hälsosam mat, visar studier att både barn och vuxna får i sig för lite grönsaker, frukt, bär och fullkorn. Endast 4 procent av barn i Sverige når rekommendationerna för både fysisk aktivitet och kost.

Dessa levnadsvanor ökar risken för allvarliga sjukdomar som obesitas, hjärt-kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och depression. Antalet barn med obesitas har femdubblats sedan 1990-talet. Samtidigt visar forskningen att tidig fysisk aktivitet stärker barns fysiska, mentala och kognitiva hälsa – och att ökad rörelse i förskolan har tydliga effekter på barns kroppssammansättning.

Förskolan spelar en avgörande roll. Här grundläggs vanor som håller livet ut. Genom att kombinera rörelse, bra mat och kunskap skapar vi starka, friska individer – och ett hälsosammare Sverige.

Tack för att ni i förskolan är hälsohjältar för våra barn!