

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 resurser har även stöd i förskolans läroplan. Pep Förskola är framtaget för att passa alla barn oavsett förutsättningar. Du som pedagog väljer vilka material som passar barngruppen bäst och anpassar dessa efter barnens förutsättningar och förmågor.

Bakgrund till Pep Förskola

Generation Pep Förskola är framtagen i samarbete med forskare och Norlandia, vars initiativ NorlandiaSkuttet inspirerat arbetet. Syftet med verktyget är att underlätta för personal att skapa förutsättningar för mer rörelse och hälsosamma måltider inom ramen för verksamheten.

Kom igång med Pep Förskola

1. Lär känna Pep Förskola

Se filmen under [Engagera dig/Förskola](#) som introducerar varför det är viktigt för förskolan att jobba med hälsosamma levnadsvanor. Här hittar du också vanliga frågor och svar om Pep Förskola.

I [materialbiblioteket](#) kan du ta del av resurser som pdf:er och videos kopplade till förskola genom att välja Kategori Förskola. Genom att välja taggar, t ex Kost/Mat kan du söka fram material inom det område du är intresserad av.

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 i arbetsgruppen genom att använda er av det stödmaterial som finns i materialbiblioteket, t ex Informationsbrev Om Pep Förskola och faktablad. Vill ni höja arbetsgruppens kunskap om barn och ungas hälsa så kan ni gå vår kostnadsfria digitala utbildning [Sverige ska må bättre](#).

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. I materialbiblioteket finns mer information i "Skapa Ett Hälsoteam".

Alla som skapar ett hälsoteam får ett intyg av Generation Pep att visa upp som berättar att ni arbetar med ett hälsoteam och med stöd av Pep Förskola. 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 checklisten

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. Använd gärna Checklista Kom Igång Med Pep Förskola och Checklista för Rörelse Mat och Vårdnadshavarinkludering som du hittar i [Materialbiblioteket](#).

5. Informera vårdnadshavare

Informera vårdnadshavare om ert hälsofrämjande arbete. Använd gärna introduktionsfilmen under [Engagera dig/Förskola](#) och Informationsbrev Pep Förskola Vårdnadshavare som finns i [materialbiblioteket](#).

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 mat, fysisk aktivitet och skärmtid
- Dokument kring strategiskt och långsiktigt hälsoarbete i förskolan
- Förslag på rörelsepass och lekar
- Förslag på hälsosamma recept och veckomenyer
- Kunskapshöjande filmer om mat 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.

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!