

## Barn och unga rör sig för lite och äter allt sämre

Visste du att:

- 9 timmar** om dagen sitter barn i genomsnitt stilla
- 4000** steg färre per dag, tog pojkar i årskurs 5, år 2016 jämfört med 2003
- 14%** av flickor i gymnasiet når upp till de rekommenderade 60 min fysisk aktivitet per dag
- 1 av 10** barn i Sverige äter tillräckligt mycket frukt, grönt och bär

## Den negativa hälsotrenden bland barn och ungdomar får konsekvenser för hälsa och välmående både under uppväxten men även i vuxen ålder.

Goda motions- och matvanor grundas redan under förskoletiden och därför har Norlandia påbörjat denna hälsosatsning i samarbete med organisationen Generation Pep. Satsningen omfattar alla våra förskolor och går under namnet NorlandiaSkuttet.



## Vad innebär NorlandiaSkuttet?

Som partner till Generation Pep har vi, genom befintliga forskningsstudier och näringsrekommendationer, utvecklat en modell för hur barn i förskolan blir mer aktiva.

NorlandiaSkuttet kommer införas på Norlandias alla förskolor fram till år 2020. Det är en modell som på sikt även ska kunna implementeras på andra förskolor runt om i Sverige.

## HälsoPeppare

Varje Norlandia-förskola har en utsedd HälsoPeppare som driver satsningen och håller NorlandiaSkuttet levande.

## Information

För mer information – kontakta er HälsoPeppare eller förskolechef.

## Om Generation Pep

Generation Pep är en icke vinstdrivande organisation som arbetar för att sprida kunskap och skapa engagemang kring barn och ungdomars hälsa. Kronprinsessparet är initiativtagare till Generation Pep som tillsammans med aktörer från hela samhället vill driva ett ambitiöst och långsiktigt folkhälsoarbete med barn och unga i fokus.



## NorlandiaSkuttet innebär:

### 1. Mer fysisk aktivitet

Ledd fysisk aktivitet 1 gång per dag, minst 20 minuter per tillfälle.

### 2. Mer utomhusvistelse

2 gånger per dag, minst 30 minuter per tillfälle.

### 3. Mat med Smak

Näringsriktig mat genom vårt måltidskoncept Mat med Smak

Mat lagas från grunden av egen kock utifrån rådande näringsrekommendationer.

Barnen får en positiv inställning till mat genom goda, varierade smaker samt tillfälle ges att få ta aktiv del i matlagningen.

### 4. FamiljePepp

Föräldrar får delta under inspirerande och informativa kvällar med kost och hälsa i fokus, samt får uppdateringar kring barnens aktiviteter minst en gång per termin.



Vi satsar på barns hälsa i samarbete med Generation Pep!



norlandia