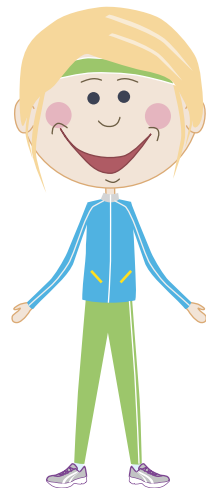


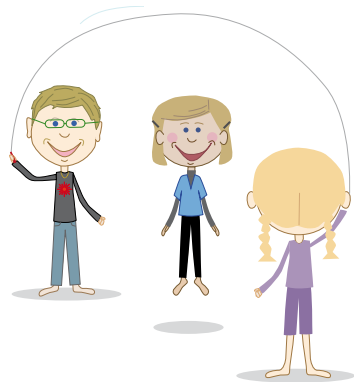
Rörelse/fysisk aktivitet



- Kroppen är gjord för rörelse.
- Vardagsmotionen är viktig.
- Gå/cykla till skolan varje dag.
- Minst en timmes rörelse om dagen efter skolan.
- Leka ute året runt, "kläder efter väder".
- Hopp och skutt ger starka ben!
- Stillasittande har negativa hälsoeffekter.
- Begränsad skärmtid (tv, dator, spel, mobil).
- Att göra saker tillsammans är kul!

Intresse för barnens fysiska aktivitet sporrar barnen!

Skolsköterska:



Foldern har utarbetats av skolsköterskorna Anita Gustafson, Ylva Oertel och Ann Palmberg och omarbetats med nya illustrationer inom ramen för det länsövergripande arbetet med hälsosamtal inom elevhälsan Landstinget i Jönköpings län hösten 2013.

Goda vanor - en bra start i livet

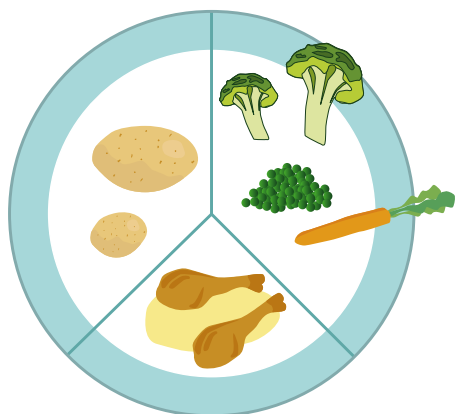
Några råd från skolsköterskorna

- Vi arbetar främst förebyggande och fungerar som elevernas "företagshälsovård".
- Vi kan även ge stöd och råd till vårdnadshavare.
- Du som vårdnadshavare är den viktigaste förebilden för ditt barn och lägger grunden för nya vanor.

Som vuxen bestämmer Du...



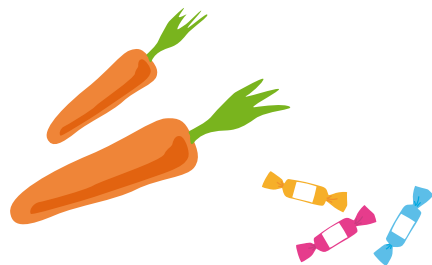
Mat



- Man kan äta allt, men inte alltid!
- Skilj på vardag och fest.
- Tallriksmodellen är smart att följa.
- Att äta frukost är den bästa starten på dagen.
- Sverige har världens bästa törstsläckaren i kranen!
- Två-tre glas/tallrikar mjölk/fil/yoghurt per dag.
- Nyckelhålsmärkta livsmedel är bra val.
- Mellanmål/utflyktsmål - helst frukt eller smörgås.
- Ät tillsammans!

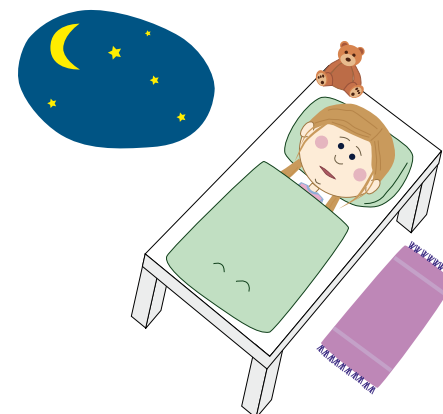
Du som är vårdnadshavare lägger grunden för goda kostvanor.

Tips!



- Lägg grönsakerna först på tallriken.
- Sugen? Ha grönsaksstavar redo i kylskåpet.
- Många barn vill äta grönsaker för sig, servera i olika skålar.
- Lördagsgodis!
- Spara läsk och saften till festliga tillfällen!

Sömn



- Helst 10-11 timmar per natt.
- Lugn och ro innan läggdags.
- Stäng av tv och dator i god tid.
- Läs en saga tillsammans.

Även du som vårdnadshavare behöver egen tid!

God sömn ger:

- Bättre koncentration.
- Bättre inläring.
- Bättre immunförsvar.
- Med mera...