

# Friska barn

En metod för att främja bra mat- och rörelsevanor  
i förskoleverksamheten

## TEMA 1



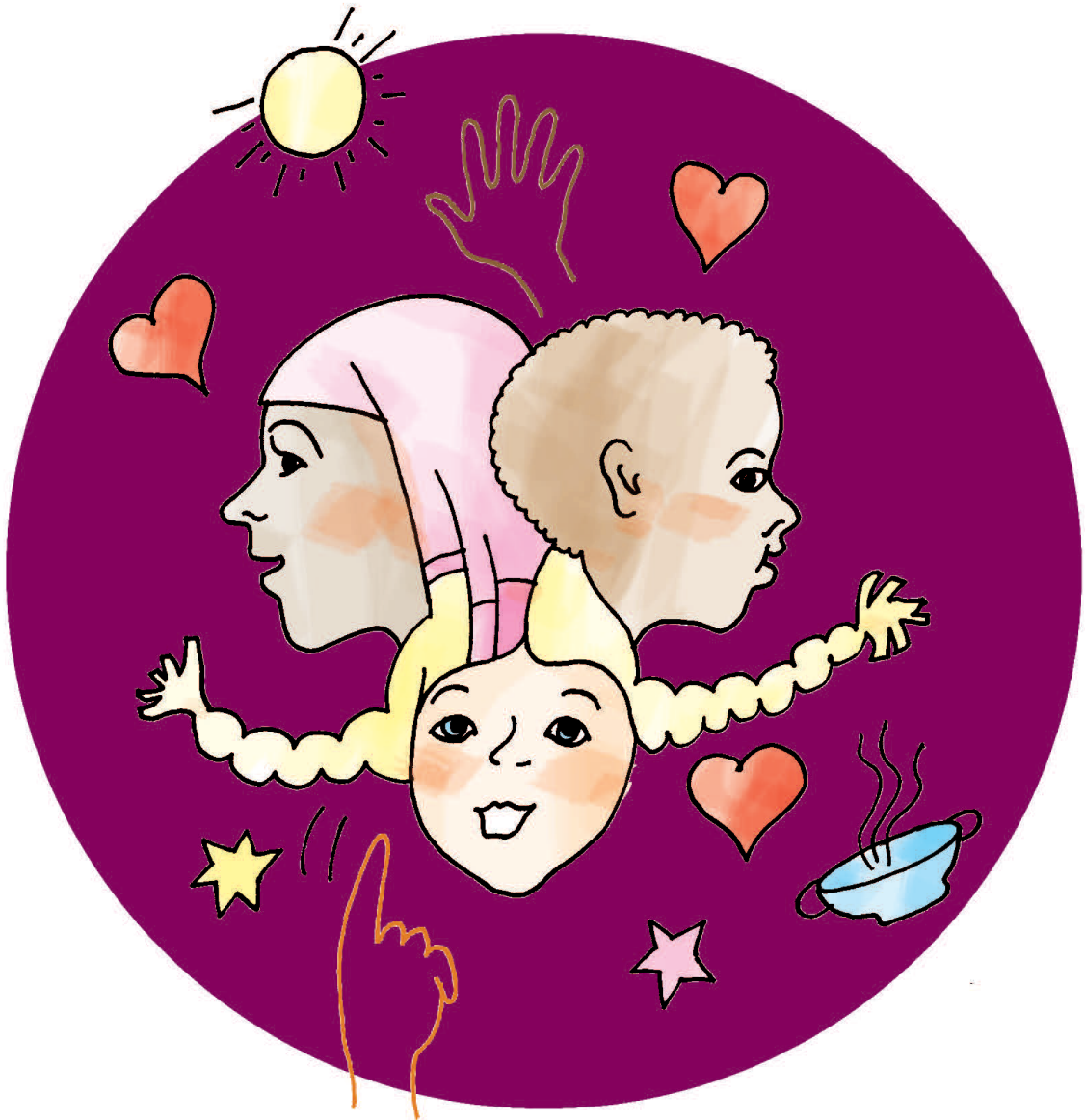
## Folkhälsoarbete i förskolan

*Förskolan utgör en start på det livslånga lärandet  
och här börjar arbetet med att ge barnen förståelse  
för vikten av att värna om sin hälsa.*

# Friska barn

En metod för att främja bra mat- och rörelsevanor  
i förskoleverksamheten

## TEMA 2



## Seder och kulturer

*Mat och rörelse är mycket mer än näring och fysisk aktivitet.  
Mat är för de flesta förknippat med känslor som trygghet  
och gemenskap, men även med annat  
som till exempel kultur och religion.*

# Friska barn

En metod för att främja bra mat- och rörelsevanor  
i förskoleverksamheten

## TEMA 3



## Förutsättningar för goda mat- och rörelsevanor

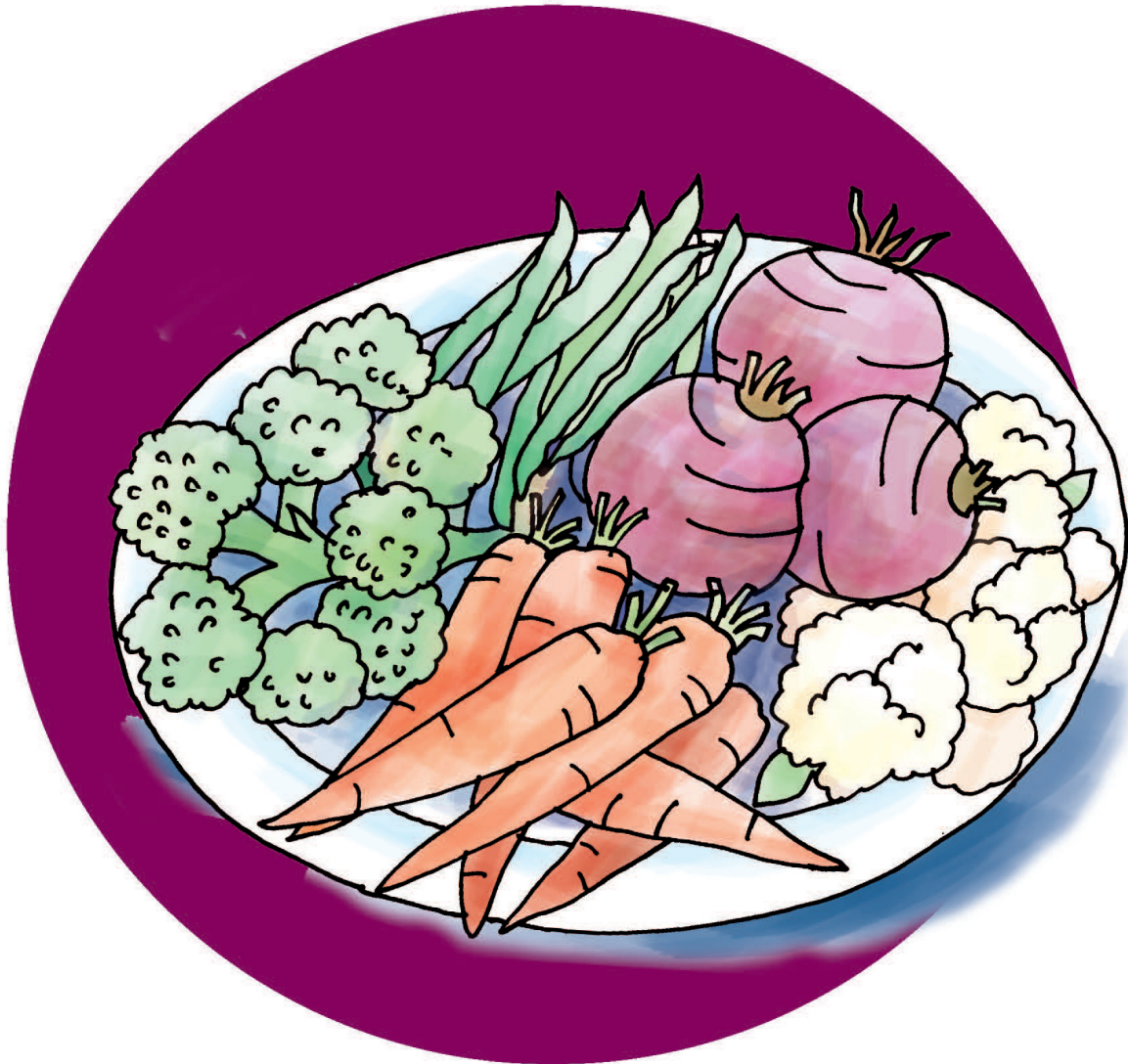
*Mat- och rörelsevanor skiljer sig mellan olika grupper i befolkningen, vilket också syns i barns hälsa. Med andra ord får inte alla barn likvärdiga förutsättningar för en god hälsa.*



# Friska barn

En metod för att främja bra mat- och rörelsevanor  
i förskoleverksamheten

## TEMA 4



## Den serverade maten

*Förskolan ska servera bra mat så att barnen får i sig den energi och näring de behöver. Förskolan har också en pedagogisk uppgift i att visa barnen vad som är bra mat – vad som ingår i en bra frukost, lunch och mellanmål.*



# Friska barn

En metod för att främja bra mat- och rörelsevanor  
i förskoleverksamheten

## TEMA 5



## Att få röra sig varje dag

*Barn har ett stort behov av att röra sig. De har »spring i benen»  
och svårt att sitta still. Det är i grunden något positivt,  
som hjälper barn att må bra och utvecklas på bästa sätt.*

*Ett barn i förskoleåldern bör därför inte sitta stilla  
mer än en timme i sträck.*

# Friska barn

En metod för att främja bra mat- och rörelsevanor  
i förskoleverksamheten

## TEMA 6



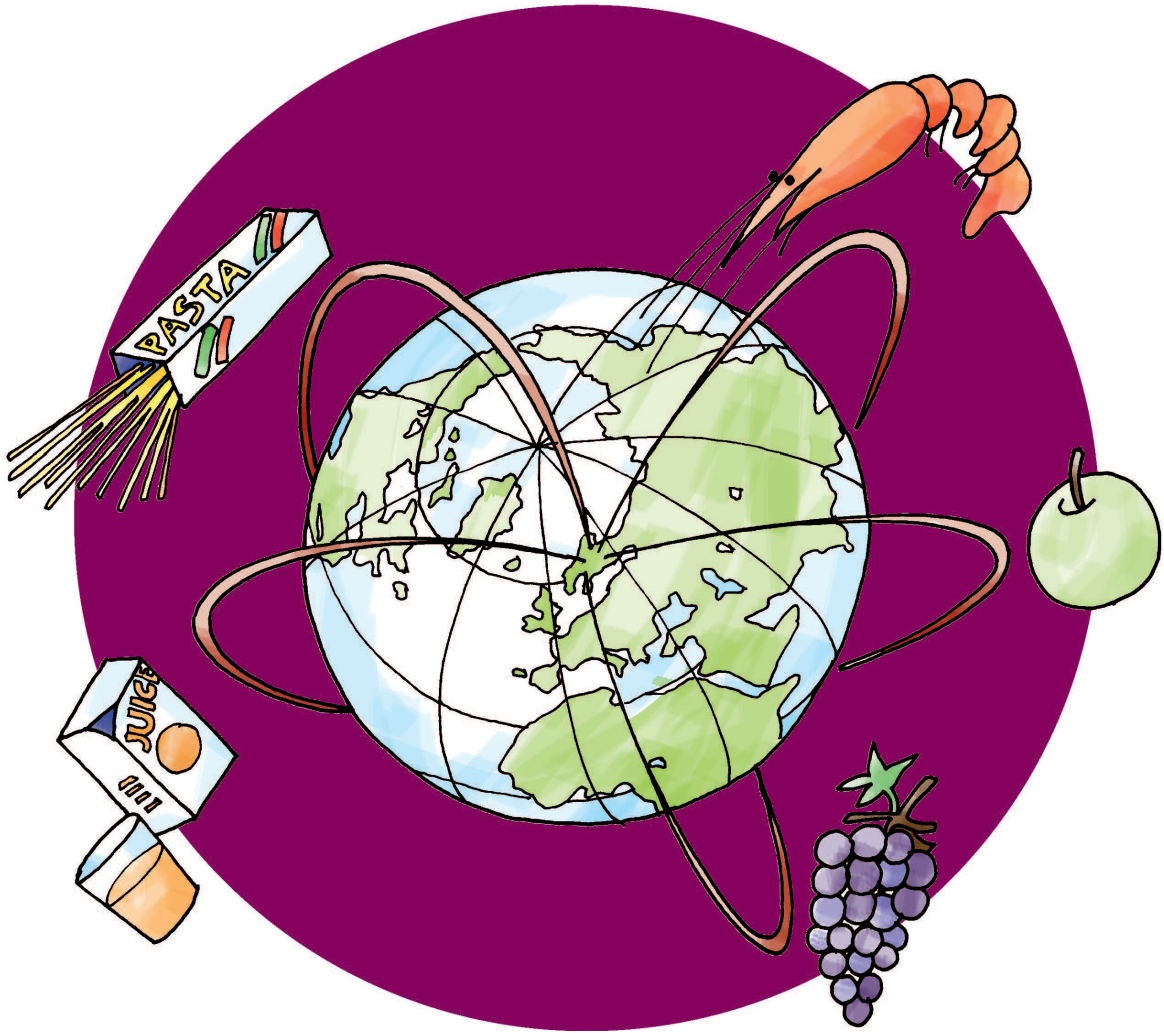
## Mat och rörelsepedagogik

*Maten, måltiden och utevistelsen utgör en stor del av dagen i förskoleverksamheten. I praktiken, utgörs därför mycket av den pedagogiska tiden av måltiden och utevistelsen – inte mellan måltiderna och utevistelserna!*

# Friska barn

En metod för att främja bra mat- och rörelsevanor  
i förskoleverksamheten

## TEMA 7



## Vår miljö

*Vi har bara ett jordklot som vi gärna vill lämna över  
till våra barn att själva utforska.*

*Därför måste vi ta hand om vår miljö.*



# Friska barn

En metod för att främja bra mat- och rörelsevanor  
i förskoleverksamheten

## TEMA 8



## Föräldrastöd

*Förskolan kan systematisera sitt stöd till föräldrarna  
genom att regelmässigt berätta om hur förskolan själv arbetar  
med mat- och rörelsevanor.*

# Friska barn

En metod för att främja bra mat- och rörelsevanor  
i förskoleverksamheten

## TEMA 9



## Förskolans möjligheter

*De många dagliga timmarna på förskolan ger stora möjligheter att påverka såväl vanor som attityder till mat och rörelse i positiv riktning. Många barn äter till och med fler måltider på förskolan än i hemmet. Den bästa tiden för utelek, när det är ljus är barnen på förskolan.*