

# LÄRARHANDLEDNING

En frisk skolstart



Citera gärna Centrum för epidemiologi och samhällsmedicins manualer och rapporter, men glöm inte att uppge källan. Bilder, fotografier och illustrationer är skyddade av upphovsrätten. Det innebär att du måste ha upphovsmannens tillstånd för att använda dem.



**Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin**

Box 1497, 171 29 Solna  
ces@sll.se

Kontaktperson: Gisela Nyberg  
Layout: Viktoria Jonze

Stockholm november 2016

Manualen kan laddas ner från Folkhälsoguiden,  
[www.folkhalsoguiden.se](http://www.folkhalsoguiden.se)

# Innehåll

Om programmet En frisk skolstart .....	5
Lektion 1. Dagens måltider .....	7
Syfte .....	7
Att prata om .....	7
Klassaktivitet .....	7
Hemuppgift .....	7
Material att ta hem .....	7
Bakgrund – lektion 1 .....	8
Äta regelbundet .....	8
Frukost .....	8
Bra livsmedel för frukost och mellanmål .....	8
Mellanmål .....	8
Lektion 2. Tallriksmodellen, vatten och annan dryck .....	9
Syfte .....	9
Att prata om .....	9
Klassaktivitet .....	9
Hemuppgift .....	9
Material att ta hem .....	9
Bakgrund – lektion 2 .....	9
Tallriksmodellen .....	9
Vatten och annan dryck .....	10
Lektion 3. Kroppen gillar rörelse .....	11
Syfte .....	11
Att prata om .....	11
Klassaktivitet .....	11
Hemuppgift .....	11
Till klassrummet och rasten .....	11
Bakgrund – lektion 3 .....	12
Varför är det viktigt att röra på sig? .....	12
Varför ökar pulsen när man rör på sig? .....	12
Lektion 4. Att röra sig och leka tillsammans .....	13
Syfte .....	13
Att prata om .....	13
Klassaktivitet .....	13
Hemuppgift .....	13
Material .....	13
Bakgrund – lektion 4 .....	13
Lektion 5 och 6. Godis, snacks, glass och läsk .....	14

Syfte .....	14
Att prata om .....	14
Klassaktivitet .....	14
Hemuppgift .....	14
Material .....	14
Bakgrund – lektion 5 och 6.....	14
Det lilla extra eller ”utrymmet” .....	14
Lektion 7 och 8. Grönsaker och frukt .....	14
Syfte .....	14
Att prata om .....	14
Klassaktivitet .....	15
Hemuppgift .....	15
Bakgrund – lektion 7 och 8 .....	15
Varför är de så bra?.....	15
Lektion 9. Sömn och vila .....	16
Syfte .....	16
Att prata om .....	16
Klassaktivitet .....	16
Hemuppgift .....	16
Bakgrund – lektion 9 .....	16
Logganteckningar från lektionerna.....	17

# Om programmet En frisk skolstart

Denna Lärarhandledning ingår i programmet En frisk skolstart som är ett program för att främja bra mat- och rörelsevanor hos barn i förskoleklass. Programmet har tre delar och involverar både elevhälsan och lärare i förskoleklassen. De tre delarna är: 1) informationsmaterial till föräldrar och en föräldraträff 2) Motiverande samtal för föräldrar samt 3) klassrumsaktiviteter för barnen.

Programmet som har utvärderats i två studier beskrivs i sin helhet i en Manual. Där kan man läsa hur man genomför hela programmet och hur det togs fram och utvärderades. Manualen och annat material finns på [www.folkhalsoguiden.se/enfriskskolstart](http://www.folkhalsoguiden.se/enfriskskolstart)

Syftet med denna Lärarhandledning är att vara ett stöd i genomförandet av en av programmets tre delar; Klassrumsaktiviteter för barnen i förskoleklass. Denna del handlar i korthet om att genomföra 9 lektioner med fem olika teman kring hälsa, mat, rörelse och vila.

## Teman och lektioner

1. Bra mat och måltider (lektion 1-2)
2. Rörelse och stillasittande (lektion 3-4)
3. Godis, snacks, glass och läsk (lektion 5-6)
4. Grönsaker och frukt (lektion 7-8)
5. Vila och sömn (lektion 9)

Ett lektionstillfälle är tänkt att vara cirka 30 minuter långt men kan gärna förlängas. Som lärare kan du välja om du vill ta lektionerna i den föreslagna ordningsföljden eller i en annan. Det kan vara bra att sprida ut lektionerna under till exempel en termin och eventuellt anpassa till övriga insatser i skolan. Lektionerna följer i stort de teman som finns i broschyren "En frisk skolstart – barn som mår bra lär bra" som föräldrarna får och som ingår i del 1 av programmet (Informationsmaterial till föräldrar)

Det är viktigt att klassrumsaktiviteter främst handlar om bra mat- och rörelsevanor samt vila och sömn och inte om barnens vikt. Fokus bör läggas på barnens hälsa och hälsans samband med lärande. Alla barn oavsett kroppsstorlek mår bra av hälsosam mat och tillräckligt med rörelse och sömn.

Lärarhandledningen är indelad efter de olika lektionerna. Efter en kort beskrivning av **syftet** med lektionen finns förslag på **klassaktiviteter** och frågor på vad du som lärare kan ta upp. Under rubriken material finns förslag på informationsmaterial som eleverna kan ta hem till sina föräldrar. Till lektionstillfällen finns även **hemuppgifter** som samlats i en Arbetsbok för varje elev. För varje kapitel finns bakgrundsinformation med fakta till dig som lärare. Om du vill läsa mer om mat och hälsa finns bra information på [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se). Sist i Lärarhandledningen finns en tabell med en **Logg** där du kan anteckna hur lektionen fungerade och om det är något du skulle göra annorlunda. De här anteckningarna kan användas i uppföljningen av programmet på er skola (se vidare om uppföljning i Manualen).

Allt material kan beställas från [www.folkhalsoguiden.se](http://www.folkhalsoguiden.se)

Om ni vill arbeta med övriga hälsofrågor vid sidan om mat och fysisk aktivitet vill vi rekommendera **Elevhälsoportalen.se** som är ett digitalt verktyg för att främja hälsa i skolor och förskolor. På portalen finns aktuell forskning om hälsofrämjande strukturella insatser i skolmiljön indelat på olika hälsoområden; psykisk hälsa, allergi, buller, mat, tobak, fysisk aktivitet. Syftet är att skolan med hjälp av materialet och verktygen ska kunna planera, genomföra och utvärdera insatserna.

The screenshot shows the homepage of Elevhälsoportalen.se. At the top, there is a navigation bar with the logo and links for 'Om portalen', 'Om oss', 'Om verktygen', and 'Kontakt'. A search bar and a 'Skola' dropdown menu are also present. Below the navigation bar is a row of seven circular icons representing different health areas: Övergripande hälsoarbete, Fysisk aktivitet, Psykisk hälsa, Mat, Allergi, Buller, and Tobak. The main heading reads 'Vi stödjer skolor i arbetet med hälsa'. Below this, a paragraph explains that health and learning go hand in hand and that the portal supports schools in implementing health-promoting and preventive measures. The page features three main content blocks: a photo of diverse children, a diagram of the 'Skolans hälsocykel' (5-step model), and a photo of a girl reading a book.

**elevhälsoportalen** Om portalen Om oss Om verktygen Kontakt Sök Skola

Övergripande hälsoarbete Fysisk aktivitet Psykisk hälsa Mat Allergi Buller Tobak

## Vi stödjer skolor i arbetet med hälsa

Hälsa och lärande går hand i hand – det vet vi. Elevhälsoportalen stödjer skolor att genomföra hälsofrämjande och förebyggande insatser i skolmiljön. Materialet är utvecklat av experter och forskare på området hälsofrämjande arbete för barn och unga inom Stockholms läns landsting. Detta är ett nytt sätt att använda digitala verktyg för att främja hälsa i skolan.

Vad är elevhälsoportalen och hur kan den hjälpa er skola till bättre elevhälsa?

Läs om vår 5-stegsmodell "Skolans hälsocykel"

Hur mäter vi skolans hälsoarbete och elevernas hälsa? Hur fungerar våra verktyg?

# Lektion 1. Dagens måltider

## Syfte

Att förstå varför det är bra att äta regelbundet. Att förstå skillnaden mellan huvudmåltider och mellanmål och varför det är bra att äta frukost och mellanmål.

## Att prata om

- Varför behöver man äta? (jämför eventuellt med bilar och bensin)
- När på dagen behöver man äta?
- Vilka måltider brukar du äta under en dag?
- Vad är en måltid? Är saft och bulle en måltid? Korv med bröd? En läsk...?
- Vad kan hända om man hoppar över frukost, lunch eller middag?
- Äter ni lika på vardag och helg?
- Vad brukar du äta till frukost? Vilken är din favoritfrukost?

## Klassaktivitet

- Gå till affären och se om ni kan hitta matförpackningar med Nyckelhålet

## Hemuppgift

- Se om du kan hitta en förpackning hemma eller i affären med ett Nyckelhål
- Titta efter vilken färg mjölkförpackningen har hemma Rita gärna av den och andra förpackningar som eventuellt har .

## Material att ta hem

- Broschyr om bra matsäcksmat till utflykter eller friluftsdagar



Nyckelhålet är en hjälp att hitta mat med mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och nyttigare eller mindre mängd fett.

Läs mer på [www.nyckelhålet.se](http://www.nyckelhålet.se)



# Bakgrund – lektion 1

Kroppen behöver energi och näringsämnen för att fungera och må bra. Genom att välja klokt mellan olika livsmedel kan vi få i oss den näring och energi som vi behöver. I praktiken handlar det om att äta varierat med en bra blandning mellan olika livsmedel i måltider och naturligtvis att äta lagom mycket.

## Äta regelbundet

Om man äter regelbundet är det större chans att man har ork och energi hela dagen. Genom att äta frukost, lunch, middag och 2-3 mellanmål skapar man goda förutsättningar för att få sig många olika näringsämnen under en dag. Dagens måltider kan ses som ett pussel där alla bitar behövs för att pusslet ska bli helt. Varje måltid är lika viktig och innehåller ofta olika typer av livsmedel som i sin tur ger olika näringsämnen. När man äter regelbundet kan även suget efter att småäta minska vilket minskar risken för att få hål i tänderna. Det är även lättare för kroppen att känna igen hunger och mättnad och då blir det lättare att äta lagom mycket vid varje måltid.



## Frukost

Det finns många fördelar med att äta frukost. Man blir piggare och kan enklare hänga med i skolan. En bra frukost kan även påverka att man äter lagom mycket vid dagens övriga måltider. En bra frukost kan innehålla bröd, gryn eller flingor (helst osötade sorter), mjölk, fil eller yoghurt och grönsak och frukt. Om man inte är så hungrig eller inte hinner äta på morgonen kan det vara bra att ta med en smörgås och en frukt för att äta senare. Kroppen behöver fylla på med energi för att bryta nattens fasta (tänk engelskan breakfast – bryta fastan).

## Bra livsmedel för frukost och mellanmål

*Bröd, flingor och gryner* innehåller mycket kolhydrater som ger oss bra med energi. De innehåller även mineraler, B-vitaminer och kostfiber. Välj gärna fullkornsbröd och nyckelhålmärkta sorter av flingor och gryner.

*Mjölk, fil eller yoghurt* är rika på mineralen Kalcium och D-vitamin. Välj helst naturella, osötade sorter som är berikade med D-vitamin vilket är bra bland annat för vårt skelett.

*Grönsaker och frukt* är bra att äta till alla måltider. De innehåller bland annat mycket C-vitamin som hjälper kroppen att ta upp järnet i maten. Lägg gärna lite grönsaker på smörgåsen och ta frukt eller bär i yoghurten/filen. Se flera tips i broschyren "Hur mycket grönsaker och frukt äter du varje dag?"



## Mellanmål

Ett bra mellanmål ger ett energitillskott mellan dagens huvudmåltider. Då det ibland kan bli ganska långt mellan skollunchen och middagen är det bra med ett mellanmål som mättar lagom mycket utan att förstöra aptiten innan middagen. Ett bra och lagom mättande mellanmål kan även minska risken för att småäta. Mellanmålet är för många barn den första måltid som de själva får ta ansvar för. Fritidsverksamheten på skolan har goda möjligheter att visa hur ett bra mellanmål ser ut och kan varieras.



## Lektion 2. Tallriksmodellen, vatten och annan dryck

### Syfte

Att eleverna ska känna igen Tallriksmodellen och förstå hur man kan använda den. Ett andra syfte med lektionen är att förstå varför vatten är det bästa att dricka om man är törstig.

### Att prata om

- Hur såg din lunchtallrik ut idag när du åt i skolan? Jämför med Tallriksmodellen
- Vad dricker du helst till maten?

### Klassaktivitet

- Kopiera papper med tom Tallriksmodell och låt barnen rita olika måltider
- Använd matbitarna i papp för att göra olika måltider



### Hemuppgift

- Rita en teckning av vad du åt till lunch eller middag igår

### Material att ta hem

- Broschyr om Tallriksmodellen

## Bakgrund – lektion 2

### Tallriksmodellen

Tallriksmodellen gör det lättare att äta en bra måltid med lagom mycket fett, kolhydrater, fiber, protein samt vitaminer och mineraler.

*Del 1* fylls med potatis, pasta, bulgur, matvete eller ris. En stor del av vår energi bör komma från kolhydrater och därför blir denna typ av livsmedel grunden i en lagad måltid. Ta gärna fullkornsalternativ som innehåller mera fiber och mineraler och mättar bättre än alternativ där man siktat bort en del av fullkornet. Bröd till måltiden ger extra kolhydrater och kan passa bra till till exempel en soppa.

*Del 2* fylls med grönsaker och rotfrukter. Det finns många skäl till att äta mycket grönsaker, rotfrukter, frukt och bär. De är alla viktiga källor för vitaminer, mineraler och fibrer. Vitamin C finns i de flesta grönsaker och frukter och hjälper kroppen att ta upp järnet i maten. Se mer om grönsaker och frukt under lektion 7-8.

*Del 3* fylls med kött, fisk, ägg, bönor, ärter eller linser. Alla dessa livsmedel är rika på protein och mineraler. I kött finns till exempel järn och zink. Proteinet ger bra mättnadskänsla så det är bra om alla måltider innehåller någon form av protein för då känner man sig mätt längre.

## **Vatten och annan dryck**

Vanligt vatten är det bästa att dricka när man är törstig mellan måltiderna. Även till lunch och middag kan det vara bra att dricka vatten. Mjölk passar bra till frukost och mellanmål och lagom mängd för både barn och vuxna är cirka tre glas eller 4-5 dl.

Läsk och saft kan sparas till festliga tillfällen då de innehåller mycket socker och inga andra näringsämnen. Alltså bara "tomma kalorier". Lightläsk, där sockret är utbytt mot ett sötningsmedel, kan vara ett "festligt" alternativ för diabetiker eller för någon som håller diet av andra skäl. Men liksom den vanliga läsk så finns det inte några bra näringsämnen i lightläsk.

I juice finns en del vitaminer och är därför ett bättre alternativ än saft och läsk. Men det är lätt att dricka för mycket då alla drycker mättar sämre än om man äter ett helt livsmedel. Därför är det bättre att äta den hela frukten jämfört med att dricka juice.

## Lektion 3. Kroppen gillar rörelse

### Syfte

Att eleverna ska förstå varför det är viktigt att röra på sig och förstå vad som händer i kroppen när man rör på sig.

### Att prata om

- Varför är det bra att röra på sig ofta?
- Var i kroppen sitter hjärtat?
- Varför ökar pulsen vid fysisk aktivitet?
- Hur kan man känna att hjärtat arbetar?
- Hur många slag slår hjärtat i vila?
- Hur många slag slår hjärtat efter att kroppen har arbetat?
- Går det att känna en muskel?

### Klassaktivitet

- Känn pulsen på handleden eller vid sidan av handleden (visa barnen)
- Prova att känna pulsen på varandra två och två
- Sätt på musik och dansa och hoppa i några minuter. Stäng av musiken och ta pulsen igen. Alternativt, spring ett varv runt skolan eller gör någon annan fysisk aktivitet och ta pulsen efter det.
- Under en vecka kan eleverna tala om hur de kommit till skolan. Läraren kan fylla i en plansch med en "Resebarometer" för varje barn under veckan.

### Hemuppgift

- I arbetsboken kan eleven fylla i tillsammans med en vuxen hur de tog sig till skolan och vad de tyckte var bra (eller dåligt) med att gå eller cykla delar av skolvägen
- I "Mat- och rörelseglädje" [www.regionorebrolan.se/matochrorelsegladje](http://www.regionorebrolan.se/matochrorelsegladje) kapitel 5 finns mer fakta och tips på rörelselekar

### Till klassrummet och rasten

- Resebarometerplansch
- Tips på rastlekar. Sök på webben efter "Sjöbomben och 49 andra rastlekar" från Hjärt-Lungfonden
- I "Mat- och rörelseglädje" finns fler förslag på länkar



## Bakgrund – lektion 3

### **Varför är det viktigt att röra på sig?**

Om man är fysiskt aktiv som barn ger det positiva effekter på hälsan. Man får starkare muskler och skelett, förbättrad motorik och koordination. Dessutom får man lättare att lära sig saker, bättre koncentrationsförmåga och ett stärkt självförtroende. Rekommendationen i Sverige är att barn ska vara fysiskt aktiva minst 60 minuter varje dag i måttlig intensitet. Med det menar man att intensiteten är något ansträngande och att man blir lite svettig.

### **Varför ökar pulsen när man rör på sig?**

Hjärtat pumpar runt blodet i kroppen. Hjärtat sitter mitt i bröstet mellan lungorna. Hjärtat är nästan lika stort som en knuten hand. När kroppen rör sig får musklerna syre genom blodet som cirkulerar i kroppen. Kroppen behöver syre för att kunna arbeta (förbränna fett och kolhydrater). När kroppen rör sig så behövs mer syre i kroppen vilket gör att hjärtat pumpar snabbare – pulsen ökar. Man kan känna hur hjärtat slår genom att känna pulsen på insidan av handleden eller på sidan av halsen. Musklerna i kroppen behövs när kroppen rör sig. Totalt finns det cirka 600 muskler i kroppen. Läs mer om skelettet, hjärtat och musklerna i ”Mat och rörelseglädje”.

## Lektion 4. Att röra sig och leka tillsammans

### Syfte

Att eleverna ska hitta på och ge förslag på egna aktiviteter de kan göra tillsammans med sin familj

### Att prata om

- Vilka aktiviteter kan man göra tillsammans med familjen?
- Varför är det bra att röra på sig tillsammans med familjen?

### Klassaktivitet

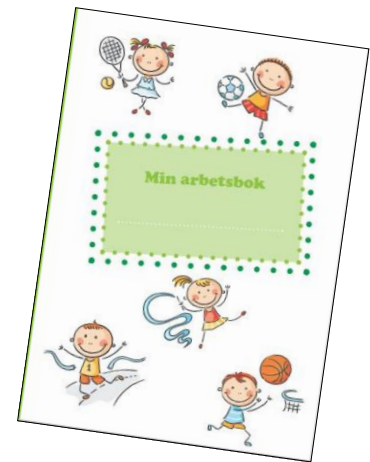
Efter hemuppgiften (se nedan) kan teckningar och aktiviteter sammanställas till en ”Rörelsebok för hela familjen”

### Hemuppgift

Varje familj väljer en aktivitet från arbetsboken eller kommer på en aktivitet själva som de ska göra tillsammans under en helg. Rita och be en vuxen skriva kort om aktiviteten i Arbetsboken.

### Material

Se arbetsboken.



## Bakgrund – lektion 4

Både barn och vuxna mår bra av att röra på sig regelbundet. Små barn tillbringar en stor del av sin tid tillsammans med vuxna och om då familjen är fysiskt aktiv (eller inaktiv) är även barnet det i stor utsträckning. Därför är det viktigt att vuxna stöttar, uppmuntrar och är bra förebilder genom att vara fysiskt aktiva tillsammans i familjen. Genom att prova på olika aktiviteter kanske man kan nå familjer som annars inte rör på sig så ofta och väcka ett intresse för någon form av fysisk aktivitet. Dessutom kan tiden tillsammans bli ett bra tillfälle till en extra pratstund! Det är enklast att skapa goda och hälsosamma vanor när barnen är små

Förslag på familjeaktiviteter finns i arbetsboken.

## Lektion 5 och 6. Godis, snacks, glass och läsk

### Syfte

Att eleverna ska känna till "det lilla extra" och varför man inte kan äta så mycket av det och så ofta. Känna till begreppet och tanken bakom lördagsgodis.

### Att prata om

- En bra godisvecka – hur kan den se ut?
- Mängden socker i ett glas läsk, och i andra livsmedel  
Se sockerutställning här  
[www.vardgivarguiden.se/behandlingsstod/halssoframjande-arbete/ohalsosamma-matvanor/affish---mycket-socker-i-det-vi-ater](http://www.vardgivarguiden.se/behandlingsstod/halssoframjande-arbete/ohalsosamma-matvanor/affish---mycket-socker-i-det-vi-ater)
- Hur skulle det vara att äta godis bara en dag i veckan? (Någon som gör det?)



### Klassaktivitet

- Gör er egen sockerutställning

### Hemuppgift

Se arbetsboken och "Godis- och grönsaksveckan"

### Material

Att ta hem: Godisbroschyren hur mycket av det lilla extra



## Bakgrund – lektion 5 och 6

### Det lilla extra eller "utrymmet"

Kostundersökningar visar att barn i Sverige får cirka 25 procent av sin energi från godis, läsk, kakor och bullar. Det är alldeles för mycket då barn som växer och utvecklas behöver bra mat som innehåller viktiga näringsämnen. I godis, chips och i läsk finns nästan inga näringsämnen alls. Bara en massa tomma kalorier.

Försök att undvika att använda godis som belöning eller tröst och välj ut vissa godis- eller festtillfällen – det smakar ju ännu bättre om det inte blir så ofta.

## Lektion 7 och 8. Grönsaker och frukt

### Syfte

Att förstå varför det är bra att äta grönsaker och frukt, vad som finns i dem och att det är bra att äta grönsaker eller frukt till varje måltid.

### Att prata om

- Vilka grönsaker tycker ni särskilt mycket om?
- Finns det någon måltid som det inte passar att äta grönsaker eller frukt till? Varför det?

### Klassaktivitet

- Gör en grönsaksplansch eller collage och hitta en sort man inte känner till eller har smakat tidigare
- Rita din favoritgrönsak och / eller frukt.
- Smaka på en ny eller ovanlig grönsak. Involvera gärna måltidspersonalen på skolan. Om det är möjligt kanske ni kan köpa några sorter och ha provsmakning i klassen
- Gör ett besök på en stormarknad

### Hemuppgift

- Smaka på en grönsak eller frukt som du provat tidigare
- Vilken valde du och vad tyckte du. Rita eller låt en vuxen skriva i Arbetsboken



## Bakgrund – lektion 7 och 8

De flesta känner till att de är bra att äta mycket grönsaker och frukt men många barns konsumtion ligger långt under den rekommenderade mängden. Forskning visar att det är viktigt att barn tidigt i livet får vänja sig vid att äta olika sorters grönsaker. För att barn ska kunna prova på och träna sig att smaka måste grönsaker finnas tillgängliga för dem både hemma och i skolan.

Rekommendationen är att barn upp till cirka 10 år bör äta 400 gram grönsaker och frukt eller mer varje dag. I denna mängd ingår grönsaker, rotfrukter, frukt, bär och baljväxter men inte potatis och juice.

### Varför är de så bra?

Det finns många skäl till att äta mer av grönsaker, rotfrukter, frukt, bär och baljväxter. De innehåller alla vitaminer, mineraler och fibrer. Vitamin C finns i de flesta grönsaker och frukter och hjälper kroppen att ta upp järnet i maten. Grönsaker och frukt innehåller även antioxidanter, ämnen som kan fungera som skyddsfaktorer mot exempelvis cancer framkallande ämnen. Alla grönsaker och frukter är bra; färska, frysta, torkade, kokta, ugnsstekta, mixade eller rårivna. Liksom annan mat är det bra att variera sorterna eftersom alla innehåller olika näringsämnen. Välj gärna grova grönsaker som broccoli, blomkål, vitkål, morötter, rödbetor och bönor. De innehåller mycket näring och fibrer och tål att lagras längre än salladsgrönsaker. På det sättet är de även miljövänliga.

Grova grönsaker som kål, lök och bönor är bra val. De tål att lagras länge och har lägre klimatpåverkan än salladsgrönsaker, tomat och gurka. För att minska matsvinnet är det bra att förvara de flesta grönsaker och frukter svalt eller i kylan.

## Lektion 9. Sömn och vila

### Syfte

Att förstå att man mår bra av att sova tillräckligt. En god sömn och vila har en viktig roll vid sidan om bra mat och rörelse

### Att prata om

- Varför är det bra att sova lagom många timmar?
- Varför kan det ibland vara svårt att somna?
- Vad kan man göra för att varva ner och känna sig avslappnad?

### Klassaktivitet

- Massageramsan – träna på varandra

### Hemuppgift

- Ta hem ”Massage-ramsan” och träna på en vuxen hemma

Försök att rita en dröm du drömt



## Bakgrund – lektion 9

Det finns fler anledningar till att sova tillräckligt mycket. Forskning har visat på ett samband mellan TV-tittande, sömnbrist, fysisk inaktivitet och övervikt. Sömnbrist kan även störa aptiten.

Hur mycket är lagom att sova för barn i olika åldrar? Här är några hållpunkter:

- Barn under 5 år – 11 timmar
- Barn mellan 5 och 10 år – 10 timmar
- Barn/ungdomar mellan 10 och 16 år – 9 timmar



## Logganteckningar från lektionerna

Lektion	Vad har man tagit upp på lektionen? Markera nedan	Något annat man pratat om Anteckna gärna det "extra" som eventuellt togs upp	Hur lång tid tog lektionen?	Hur fungerade klassaktiviteterna?	Hur fungerade hemuppgifterna?
<b>1. Dagens måltider</b>	<input type="checkbox"/> Måltider under dagen <input type="checkbox"/> Frukost <input type="checkbox"/> Mellanmål				
<b>2. Tallriksmodellen, vatten och annan dryck</b>	<input type="checkbox"/> Tallriksmodellen <input type="checkbox"/> Vatten och annan dryck				
<b>3. Kroppen gillar rörelse</b>	<input type="checkbox"/> Pratad om varför det är viktigt att röra på sig <input type="checkbox"/> Pratad om hur kroppen fungerar när den jobbar / när man rör på sig / är fysiskt aktiv				
<b>4. Att röra sig och leka tillsammans</b>	<input type="checkbox"/> Pratad om varför det är roligt och bra att röra på sig tillsammans i familjen <input type="checkbox"/> Pratad om hur kroppen fungerar vid arbete				
<b>5 och 6. Godis, snacks, glass och läsk</b>	<input type="checkbox"/> Hur kan en bra godisvecka se ut? <input type="checkbox"/> Lördagsgodis, varför? <input type="checkbox"/> Visat hur många sockerbitar det finns i ett glas läsk				
<b>7 och 8. Grönsaker och frukt</b>	<input type="checkbox"/> Smakat på nya och olika grönsaker <input type="checkbox"/> Barnen har ritat en grönsak som de inte tidigare testat				
<b>9. Sömn och vila</b>	<input type="checkbox"/> Pratad om att 10 timmars sömn är lagom för en 6 åring <input type="checkbox"/> Pratad om varför sömnen är viktig				

Använd fler papper om du inte får plats





**Centrum för epidemiologi  
och samhällsmedicin**

STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING