



Fysisk aktivitet är jätteviktig för hälsan. Barn bör ägna sig åt medel- till högintensiv fysik aktivitet/rörelse minst 60 min per dag.

HÄLSOSAMMA MATVANOR.

Mest av allt ska vi äta grönsaker, frukt, bär och baljväxter. Kompletterat med fullkornsprodukter, magra mejeriprodukter, fisk, skaldjur och växtbaserade oljor med mycket omättade fetter. Kyckling, lite kött då och då. Något litet sött emellanåt är även det okej - bara det inte blir för mycket och för ofta.

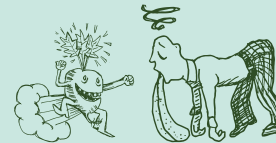
VEGO ÅT ALLA!

Vegetarisk mat minskar inte bara risken för vanliga folksjukdomar - det är dessutom klimatsmart. Detta visar forskningen. (Källa SLV) Därför är det bra om alla kan lära sig gilla vegomat.

MÅLTIDS-ORDNINGEN

Detta bör man äta som skolbarn under en dag, så att man inte blir trött och grinig.

- **Frukost**
- **Lunch**
- **2-3 Mellisar (Näringsrika)**
- **Middag**



POTATIS, PASTA, RIS OCH SPANNMÅL

GRÖNSAKER OCH ROTFRUKTER



FIBER OCH FULLKORN ÄR VIKTIGT ATT FÅ I SIG!

KÖTT, FISK, ÄGG BÖNOR OCH LINSER.

Tallriksmodellen är ett smart och enkelt sätt för att veta hur man lägger upp maten på tallriken, och för att få en bra indelning och balans på måltiden.

Vi äter för att vår kropp & knopp skall få i sig de näringsämnen och den energi som behövs för att vi ska kunna växa och utvecklas, orka leka, lära och att ha kul. Detta för att vi ska hålla oss så friska vi bara kan, idag, imorgon och hela livet ut såklart!

