

Veckans hälsotips



MAT: Välj en dag i veckan när det är ok att äta sötsaker och snacks, till exempel fredag eller lördag. Det ger dig bättre kontroll över hur mycket ditt barn äter.

LEK: Bra skor och kläder ökar sannolikheten för att ditt barn kommer att tycka att det är roligt att vara utomhus.



PLANERING: Låt ditt barn bestämma vad ni ska äta till middag och låt honom/henne vara med och laga maten.

MOTIVATION: Ditt barn fokuserar på det du fokuserar på! **Fokusera på det som är positivt!**

