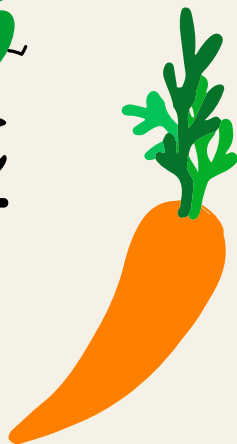
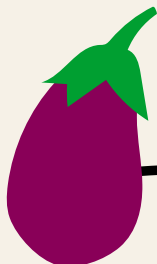


# EN **FRISK** skolstart

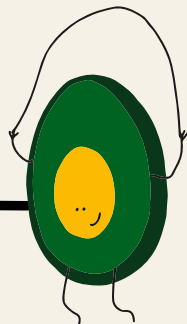


## Arbetsbok

Gör uppgifterna tillsammans med din familj! Vuxna får lite tips i slutet av boken. Lycka till!



Ditt namn!



# Lektion 1

## Nyckelhålsjakt!



Kan du hitta en förpackning hemma eller i butiken med ett Nyckelhål? Försök att rita den förpackningen.



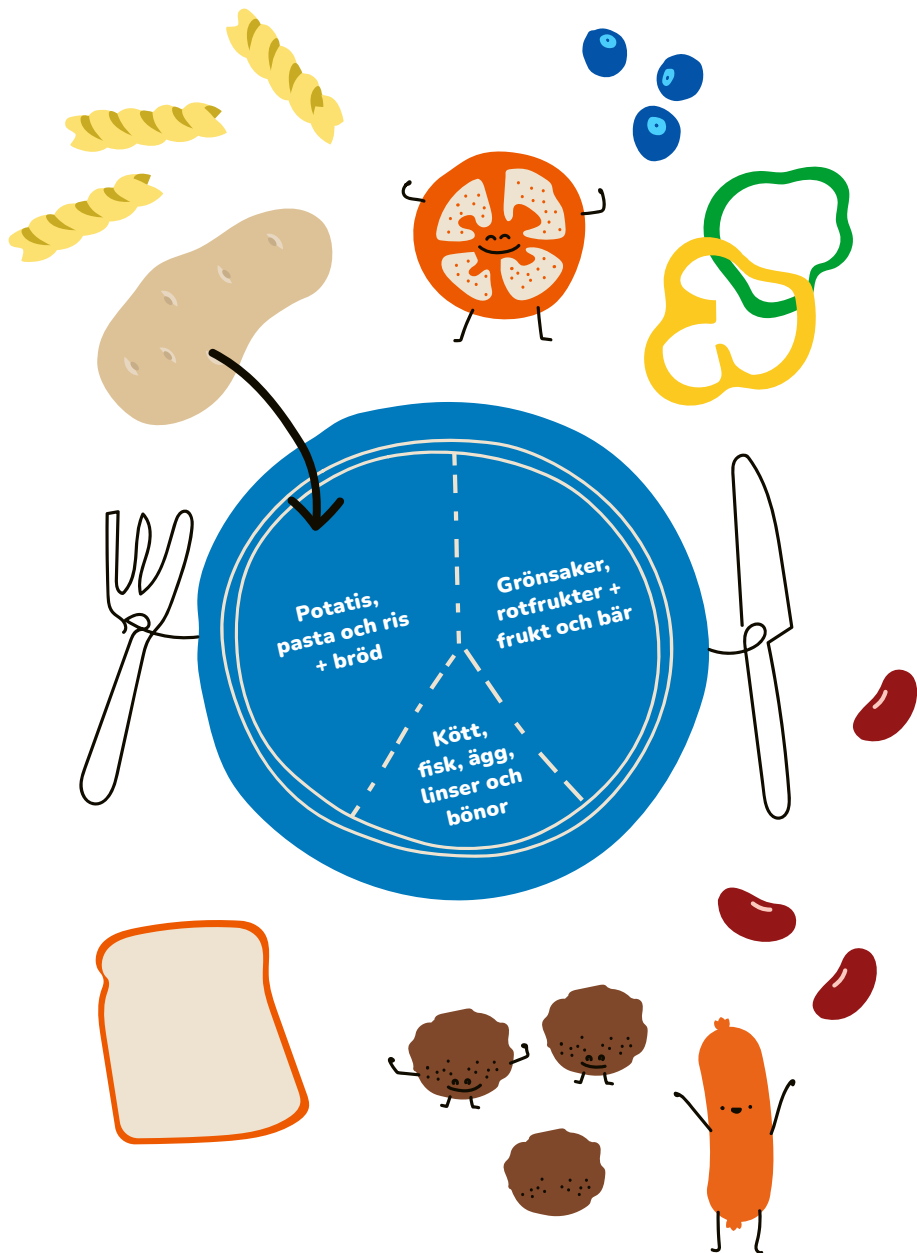
## Lektion 2

# Tallriksmodellen & dryck

Rita en teckning av vad du åt och drack till lunch eller middag igår. Hade du något med från varje del av tallriksmodellen på nästa sida?

A large, empty rectangular box with a thin green border, intended for a student to draw a meal and drink from their previous day. The box is currently blank.

Vilka livsmedel passar var? Dra pilar till rätt del på tallriksmodellen. Vilken del av tallriksmodellen är minst?



## Lektion 3

# Kroppen gillar rörelse

Fyll i varje dag under en vecka hur du har rört dig. Rita till exempel en streckgubbe en boll eller ett hopprep.

Be någon vuxen att skriva upp varför du tyckte det var roligt under varje teckning.

**MÅNDAG**

**TISDAG**

---

---

---

---

Vilken aktivitet fick dig mest andfådd? Ringa in!

**MÅNDAG**

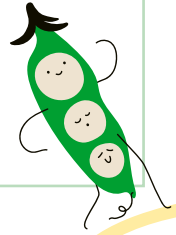
**TISDAG**

**ONSDAG**

**TORSDAG**

**FREDAG**

**ONSDAG**



**TORSDAG**

**FREDAG**

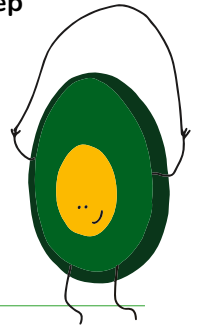
## Lektion 4

# Röra sig tillsammans

Här är några förslag på vad du och din familj kan hitta på tillsammans! Ni kan också hitta på en alldeles egen!

- Gå ut på en promenad efter middagen
- Gå ut i skogen (samla fina löv, stenar, kottar)
- Gå eller spring en runda i löpspåret
- Cykla
- Spela frisbee
- Ta med boll och spela fotboll utomhus
- Tvätta bilen eller cykeln
- Flyg drake
- Hoppa hage
- Simma
- Bowla
- Åk pulka
- Åk skridskor
- Gå på familjegympa
- Dansa hemma
- Blås upp några ballonger och se vem som kannicka flest gånger i familjen
- Vem kan hålla en boll i luften längst?
- Vem kan hoppa hopprep längst?

Be någon vuxen att skriva kort om vad ni gjorde tillsammans.





Rita här vad ni gjorde!



Hur svettiga och andfådda blev ni? Sätt ett X!

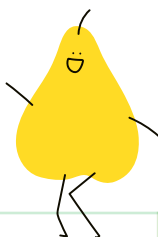
**LITE** ————— **MYCKET**

## Lektion 5

# Godis, läsk, snacks och glass

Gör ett **X** för varje grönsak eller frukt du äter under en veckan. Gör ett **X** när du äter godis, glass och snacks eller dricker läsk. Vad blev det mest av?

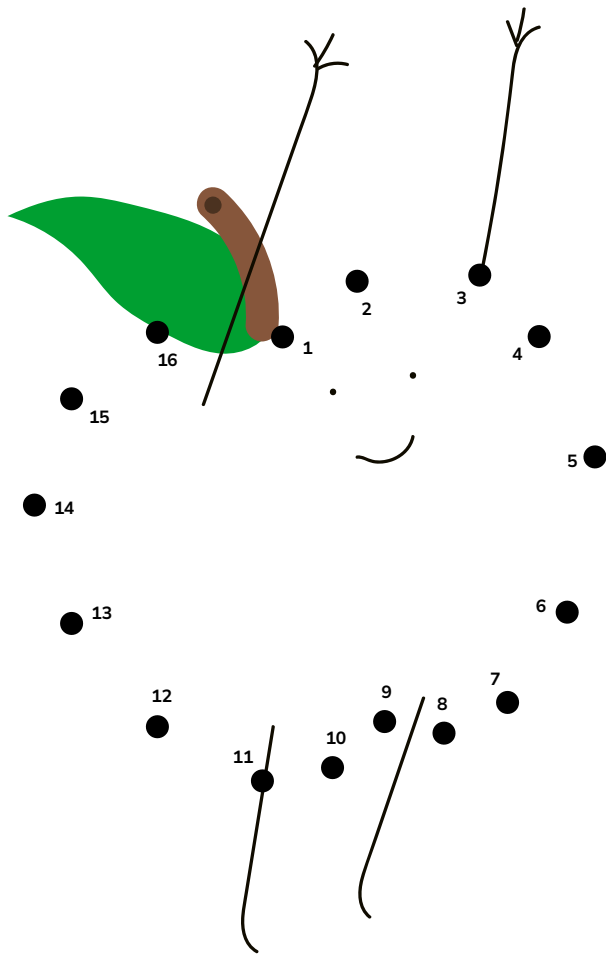
Grönsaker  
& Frukt



Godis, Snacks,  
Glass, Läsk



|                |  |  |
|----------------|--|--|
| <b>MÅNDAG</b>  |  |  |
| <b>TISDAG</b>  |  |  |
| <b>ONSDAG</b>  |  |  |
| <b>TORSDAG</b> |  |  |
| <b>FREDAG</b>  |  |  |
| <b>LÖRDAG</b>  |  |  |
| <b>SÖNDAG</b>  |  |  |

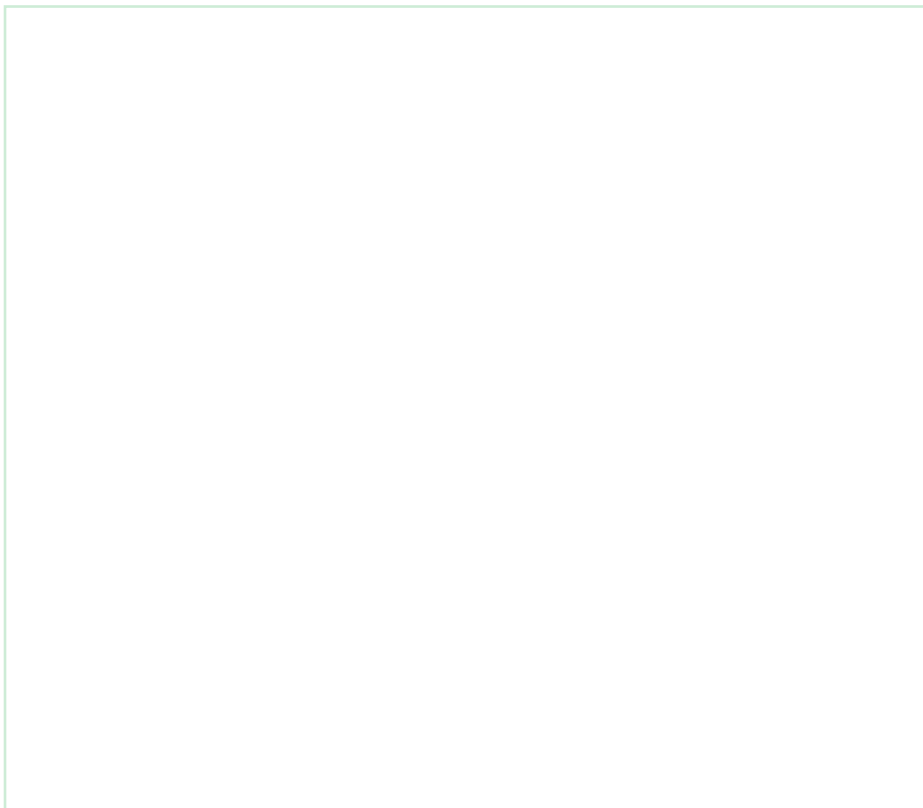


Det är jättebra för kroppen att äta frukt och grönsaker. 2 frukter och 2 nävar med grönsaker per dag gör kroppen glad! En favoritfrukt i Sverige är den som dyker upp om du drar streck mellan punkterna i nummerordning, färglägg gärna!

## Lektion 6

# Grönsaker och frukt

Smaka på en frukt eller grönsak som du inte tidigare provat. Vilken valde du? Försök att rita den och be en vuxen att skriva upp namnet.



Vad tyckte du om smaken? Sätt ett X!

**INTE GOTT**

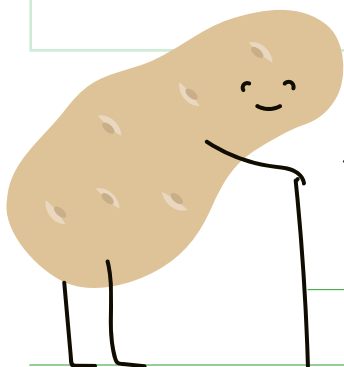


**SMASKENS!**

## Lektion 7

# Alla äter olika

Testa någon ny maträtt som ni inte brukar äta kanske vegetariskt eller mat från ett annat land. Hur smakade det? Rita maten du åt och skriv landet den kommer ifrån.



Fråga en äldre vad de brukar äta till frukost eller vilken favoritmat de hade när de var unga.

Be någon vuxen att hjälpa dig skriva och ringa in om du själv har testat det någon gång.

**JA**

**NEJ**

## Lektion 8

# “Sittastill-dagbok”

Fyll i hur mycket tid du har sett på TV, använt din dator, surfplatta eller mobiltelefon på fritiden (Obs! inte när du är i skolan). Be en vuxen hjälpa dig.

|                | Tid | Vad jag gjorde |
|----------------|-----|----------------|
| <b>MÅNDAG</b>  |     |                |
| <b>TISDAG</b>  |     |                |
| <b>ONSDAG</b>  |     |                |
| <b>TORSDAG</b> |     |                |
| <b>FREDAG</b>  |     |                |
| <b>LÖRDAG</b>  |     |                |
| <b>SÖNDAG</b>  |     |                |

## Uppdrag: Testa en skärmfri dag hemma!

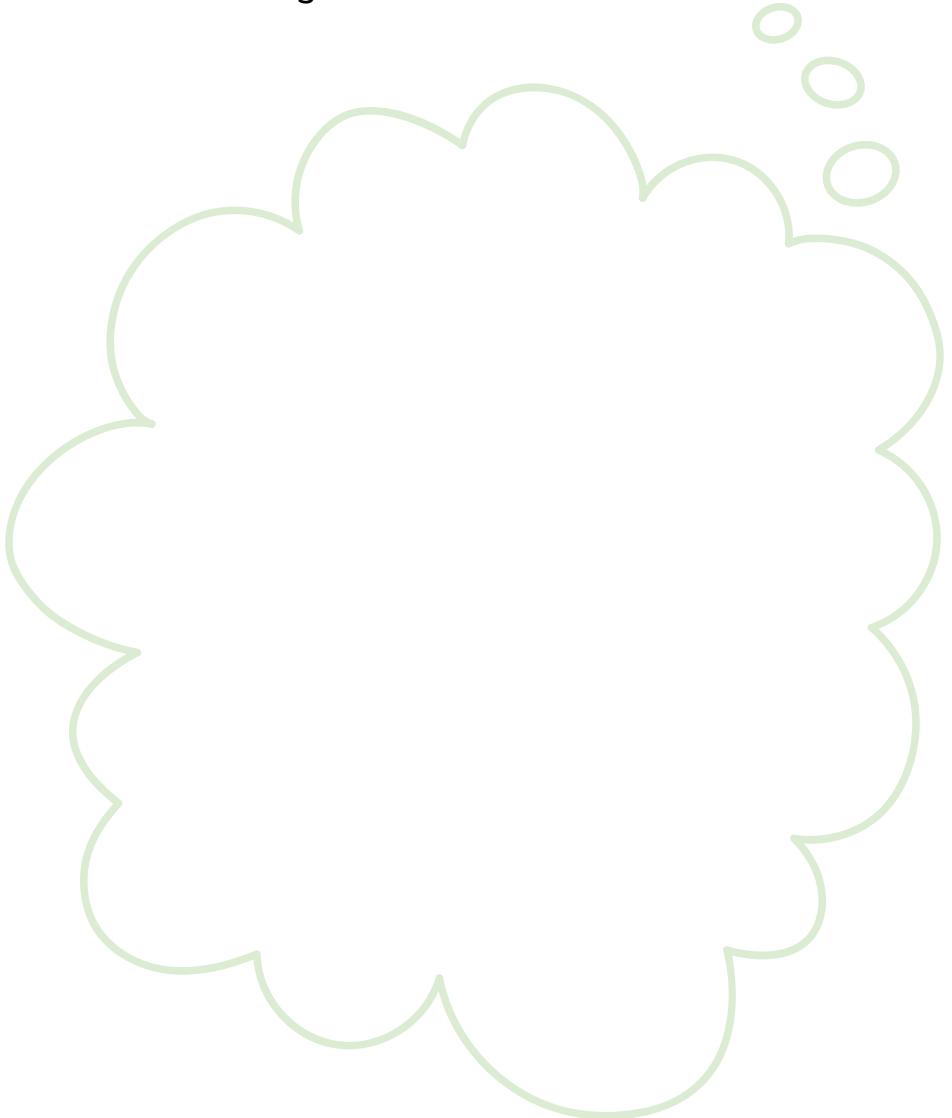
Rita vad gjorde du/ni i familjen gjorde istället för att titta på TV/dator etc.!

A large, empty rectangular box with a thin green border, intended for a drawing or written response to the task above.

## Lektion 9

# Slappna av

Försök komma ihåg och rita en dröm du drömt.





# Massageramsa för den modige!

Träna på den här massageramsan på en vuxen hemma.

## 1. Vinden viner

Dra snabbt med sidan av handen rakt nedför ryggen.



## 2. Regnet droppar

Peta med en fingertopp i taget på olika ställen av ryggen.



## 9. Och regnbågen lyser över hela skogen

Rita vågor från sida till sida av ryggen.

## 3. Blixten kommer

Sätt fingrarna tätt ihop i en cirkel på ryggen. Öppna sedan snabbt handen så att fingrarna sprids ut över ryggen.



## 8. Sen kommer älgén

Knåda med båda händerna över ryggen.

## 4. Löven darrar

Dra båda händernas fingertoppar i snabba sick-sack linjer över ryggen.



## 7. Spindlarna också

Nyp lätt med fingrarna över ryggen.

## 5. Molnen drar undan

Dra handflatorna åt varsin sida av ryggen.



## 6. Myrorna kryper fram

Vandra med fingertopparna över ryggen.

Bild: Idé hämtad från materialet Mat och rörelse Örebro län.



# Hej förälder!

## Här är tips inför hemuppgifterna!

I samband med de lektioner som barnen har i skolan kring mat och rörelse ska ni genomföra uppgifter i arbetsboken hemma tillsammans med barnet. Här hittar ni inspiration och tips om vad som kan vara viktigt att tänka på. Viktigast av allt är vad du gör tillsammans med ditt barn. Det du gör framför ditt barn blir som en regel för "hur man ska göra".

Ha det så roligt tillsammans!

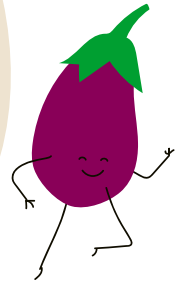
### Hemuppgift 1

Gå till affären och leta tillsammans efter Nyckelhål på produkter eller titta i skåpen hemma. Titta om det finns Nyckelhål på de saker ni brukar köpa. Om Nyckelhålet inte finns kan ni testa att välja någon annan, liknande produkt som har Nyckelhålet. Välj en produkt du kan tänka dig att byta ut för att visa barnet hur man kan göra "hälsosamma val" på ett enkelt sätt. OBS! tänk på att frukt och grönsaker är väldigt bra att äta även om de inte är märkta med Nyckelhålet.



### Hemuppgift 2

Hjälp barnet att rita av sin middag enligt tallriksmodellen. Prata under middagen om vad barnet ska rita av och visa på din egen tallrik vad som är grönsaker, pasta/potatis/ris etc. och vad som är kött/fisk/kyckling/annan proteinkälla.



### Hemuppgift 3

Hjälp ditt barn att göra det roligt och spännande att röra sig när hen ska ta sig någonstans. Prova ett nytt sätt att ta er till skolan, gå, cykla, eller testa en ny väg och titta på vad som är fint med den nya vägen. Om ni ofta åker bil kan ni kanske testa att åka kollektivt eller att promenera sista biten en dag denna vecka och upptäcka hur det ser ut längs vägen när man går. Prata med barnet om olika sätt att röra på sig eller utflyktsmål när barnet ritar sin uppgift.

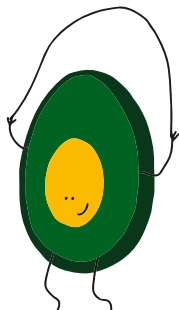
### Hemuppgift 4

Visa att du tycker att det är spännande att testa en ny aktivitet. I listan i arbetsboken finns förslag på aktiviteter, lägg till andra aktiviteter om du har egna förslag. Välj en aktivitet som du själv kan tänka dig att göra tillsammans med barnet. Prata om hur ni tillsammans kan göra den nya aktiviteten till en vana.



### Hemuppgift 5

Var med ditt barn när hen fyller i arbetsboken för grönsaker och godis under veckan. Prata med barnet om varför kroppen mår mycket bättre av att äta grönsaker och frukt än godis, glass och läsk. Begränsa hur mycket godis, glass eller liknande du äter när barnet är med dig. Det du visar ditt barn blir en regel för "hur man ska göra". Titta på en reklam tillsammans med ditt barn och prata om varför reklam finns.

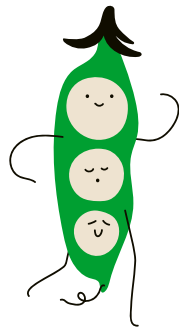


### Hemuppgift 6

Välj en ny grönsak tillsammans och testa vilken maträtt man kan laga med grönsaken och hur det smakar. Visa barnet att du själv tycker att det är spännande att testa nytt och låt barnet tycka som hen vill om smaken. Det är ok att tycka att det inte smakar gott. Prata om vilka grönsaker ni tycker smakar gott.

### Hemuppgift 7

Välj tillsammans en typ av mat ni inte brukar äta, eller aldrig har smakat; vegetarisk mat, mat från ett annat land t.ex. indisk, somalisk, vietnamesisk, marockansk, libanesisk, polsk eller liknande. Visa ditt barn att du tycker att det är spännande att testa den nya maten.



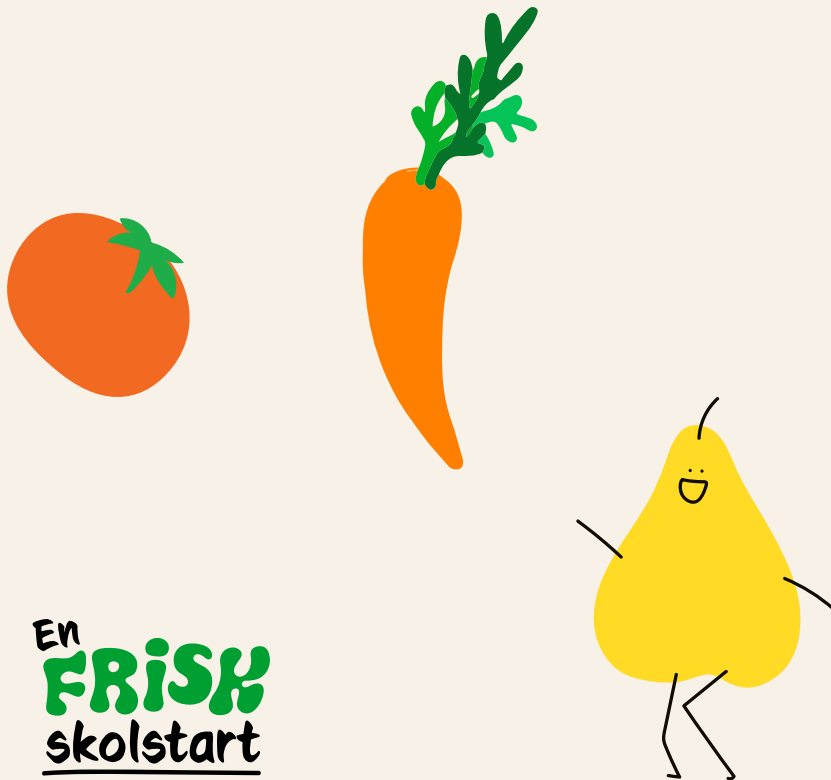
### Hemuppgift 8

Hjälp ditt barn med att fylla i en kalender för hur mycket hen tittar på skärm (TV, dator, läsplatta, telefon) under veckan. Testa en "skärmfri dag" hemma. Då väljer ni att inte titta på skärm alls utan gör någonting annat tillsammans. Välj något från listan i arbetsboken som du själv tycker är roligt och som du kan tänka dig att göra tillsammans med barnet flera gånger.

### Hemuppgift 9

Prata om vilken rutin ni har hemma inför att barnet ska gå och lägga sig och vad hen tycker känns bra för att kunna slappna av och somna. Det kan vara att läsa en bok eller sjunga en sång tillsammans. Prata gärna om vilka nya spännande saker ni ska testa nästa dag.

Frukterna och grönsakerna här på omslaget vill röra sig men vissa saknar armar och ben. Kan du rita dit det?



En  
**FRISK**  
skolstart

Har ni råkat tappa bort något material så fråga läraren i er klass om mer eller ladda ner och skriv ut här!

[www.ki.se/gph/forskning/en-frisk-skolstart](http://www.ki.se/gph/forskning/en-frisk-skolstart)