

## Tips och stöd till hemuppgifter

I samband med de lektioner som barnen har i skolan kring mat och rörelse ska ni genomföra uppgifter i en arbetsbok hemma tillsammans med barnet. Här hittar ni inspiration och tips om vad som kan vara viktigt att tänka på när ni gör hemuppgifterna tillsammans med barnet. 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. Titta om det finns nyckelhål på de saker ni brukar köpa. Om nyckelhålet inte fanns på den ni brukar köpa, kan välja testa att välja någon annan, liknande produkt som *har* nyckelhålet. Välj en produkt du som förälder själv 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 (av praktiska skäl) inte har nyckelhål på sig.

### Hemuppgift 2

Hjälp barnet att rita av sin middag enligt tallriksmodellen. Prata om det under middagen som 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, hoppa hopprep 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 upptäck hur det ser ut längs vägen när man går. Prata med barnet om olika sätt att ta sig till skolan 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 t.ex. varannan vecka. Prata om hur ni kan göra den nya aktiviteten till en vana att göra tillsammans.

### 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 än 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".

### 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, persisk, 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.

### Information och kontakt

Mer information om En Frisk Skolstart hittar du på <https://ki.se/gph/en-frisk-skolstart>

Du kan kontakta oss på [enfriskskolstart.gph@ki.se](mailto:enfriskskolstart.gph@ki.se)