

GÖR SOM SAGA:

MÅLA MAGEN

Har du tänkt på att grönsaker
inte alltid är gröna? Din kropp gillar
när grönsakerna har olika färger.
Titta in i Sagas skaffereri.



I Sagas skaffereri finns sånt som vi tycker om att äta och dricka. På hyllorna längst ner finns sånt som är bra att äta mycket av för att orka och må bra. Det som finns högre upp i skafferiet behöver kroppen mindre av. Det som är allra högst upp, ovanpå skåpet, bör vi bara äta små mängder av.

Illustrationer: Emma Göthner



Nyckelhålet är en symbol som gör det enkelt att välja hälsosam mat! Mat med Nyckelhålet på innehåller mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och nyttigare eller mindre fett.



Barnhälsovården i samarbete med:

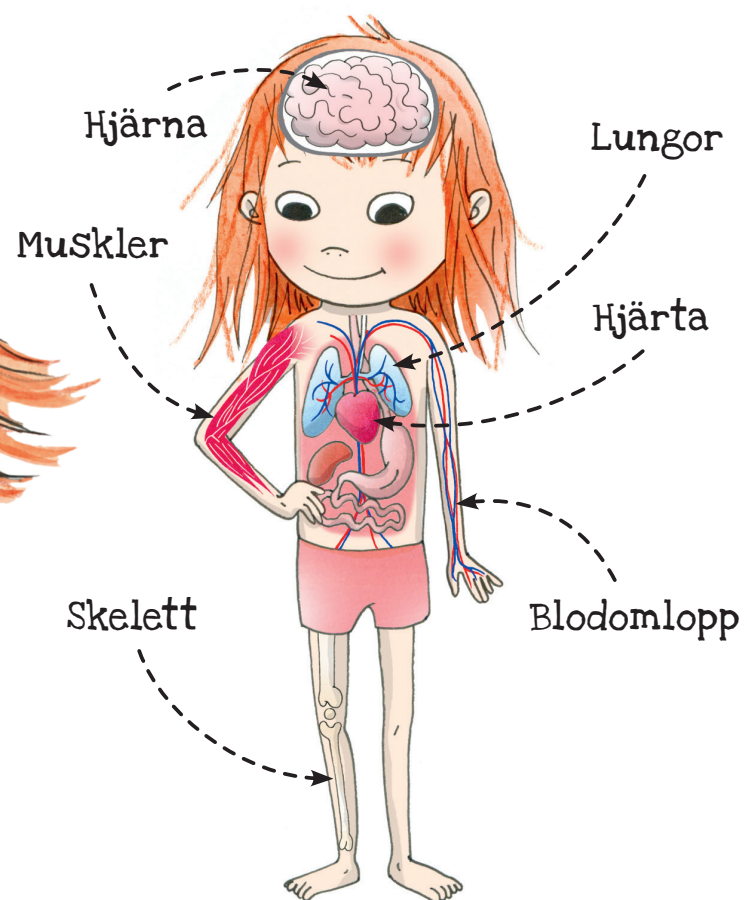


BONNIER
CARLSEN



RÖRELSE OCH LEK

Visste du att kroppen mår bra av att röra på sig varje dag, dessutom blir vi gladare av att vara fysiskt aktiva. Än mer skoj kan vi ha om vi rör på oss tillsammans.



För att din kropp ska kunna stå och gå behövs ett **SKELETT**. Skelettet är hårt och skyddar din kropp. **MUSKLERNA** gör att du kan röra på dig och lyfta saker. **HJÄRTATS** jobb är att pumpa blodet runt i kroppen. **LUNGORNA** ser till att kroppen får luft. När du andas in fylls lungorna med luft och när du andas ut töms de.

Illustrationer: Emma Göthner

Barn 0–5 år rekommenderas att vara aktiva genom lek och rörelse flera gånger om dagen, för att kroppen ska utvecklas och må bra – all rörelse räknas och ju mer desto bättre!

Barnhälsovården i samarbete med:



CANCERFONDEN

BONNIER
CARLSEN

