

Grunda Sunda Vanor



RIKSHANDBOKEN
Barnhälsovård

Grunda Sunda Vanor

– hälsosamma levnadsvanor!



”Alla barns rätt till bästa uppnåeliga hälsa”

(artikel 24, Förenta nationernas konvention om barnets rättigheter)

Text:

Linda Håkansson, Distriktssköterska/Vårdutvecklare

Mariette Derwig, Barnhälsovårdsöverläkare

Ulla Börjesson Munk, Barnsjuksköterska

Granskning: Malin Bergdahl, Grundskollärare

Illustration: Carin Carlsson



Hej! _____

Känner du igen mig? Det är jag, Trollet.
Vi sågs på BVC. Där pratade vi och
gjorde olika saker tillsammans.

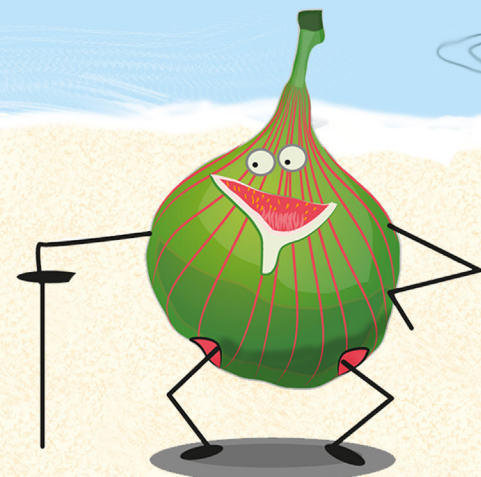
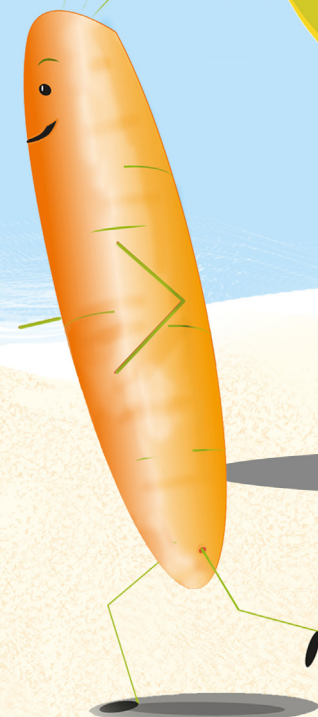
Du träffade även några frukt- och
grönsaksfigurer.

Här är de ju!

Vilken gillar du bäst?



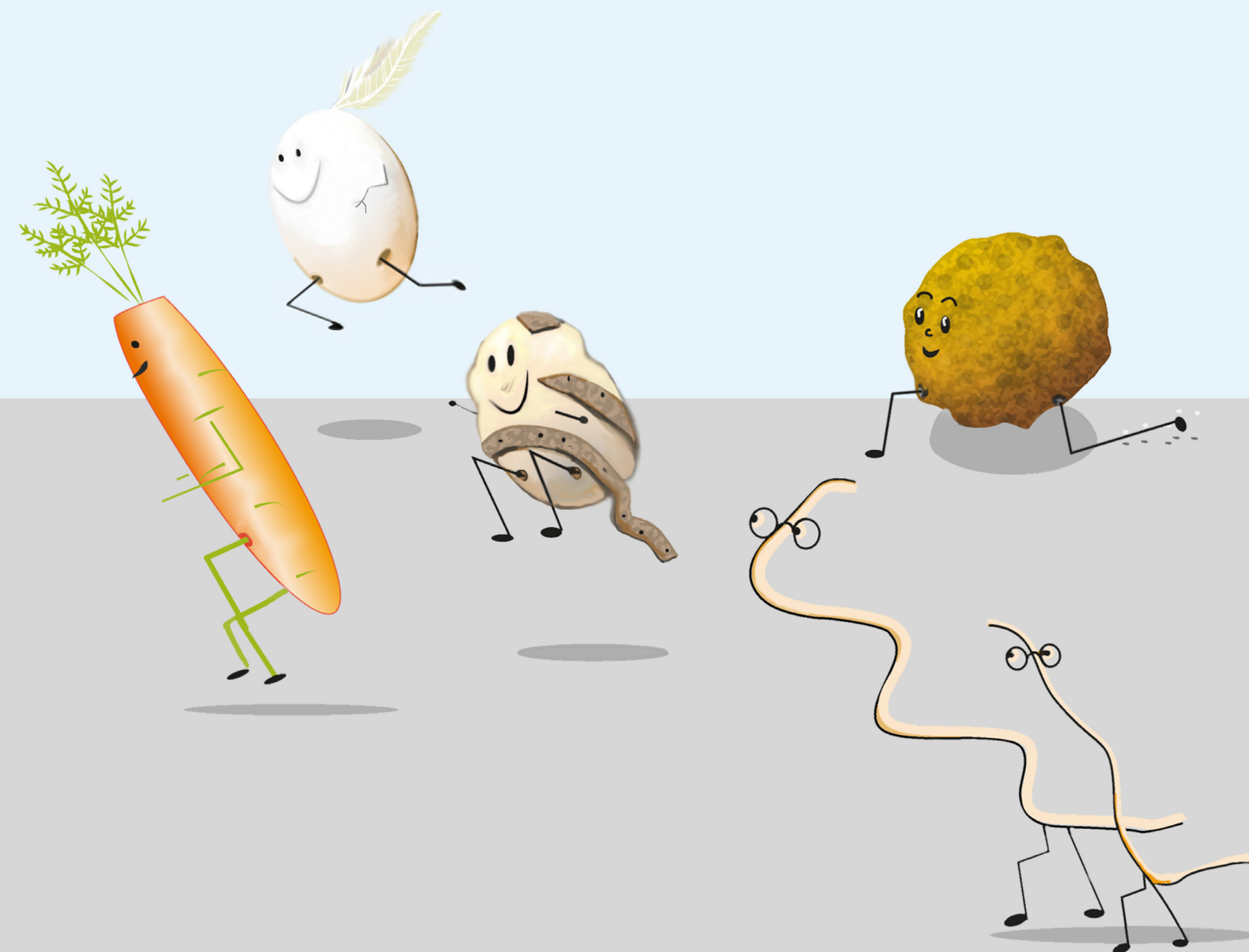
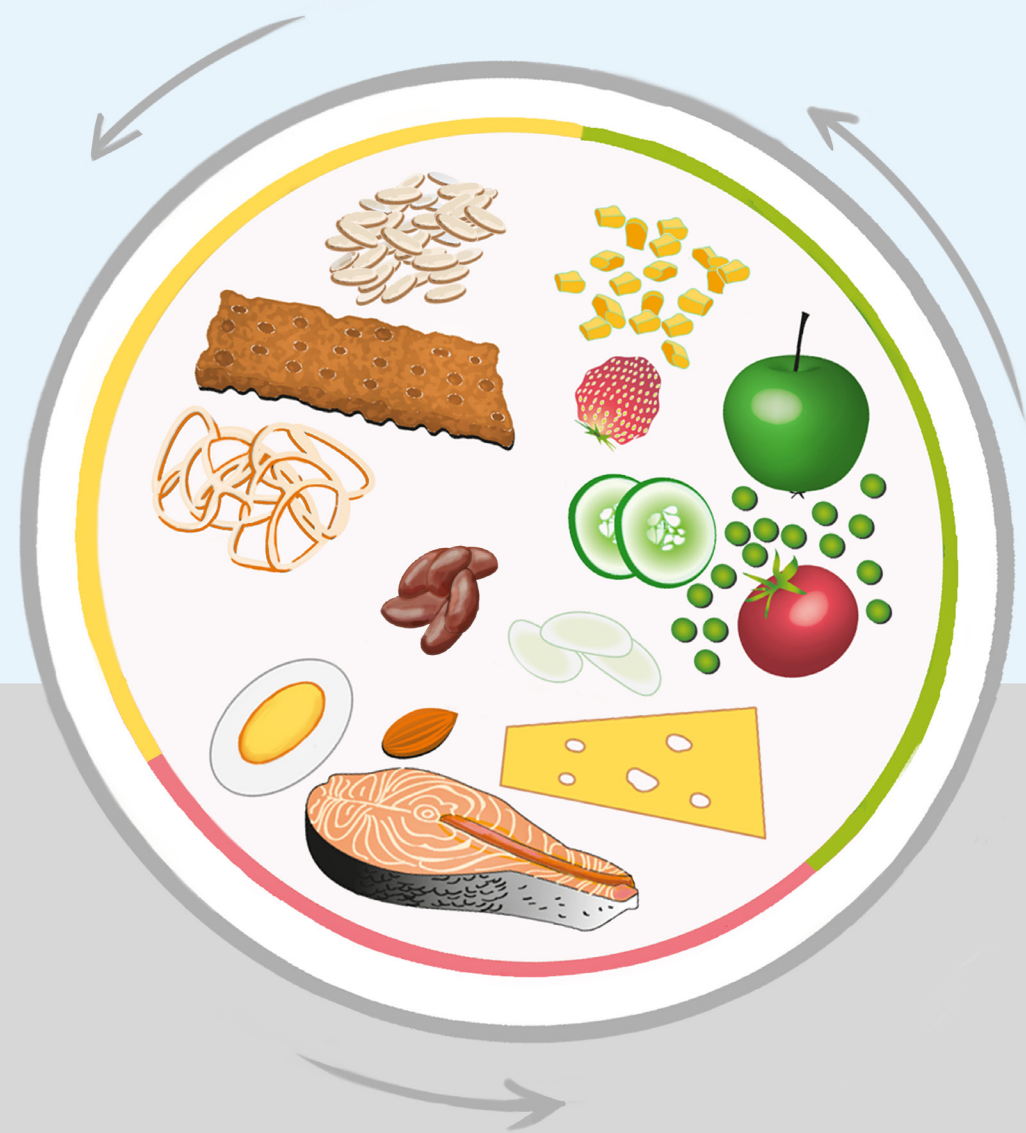
Apelsinen, moroten
bananen, gurkan,
fikonet och melonen.



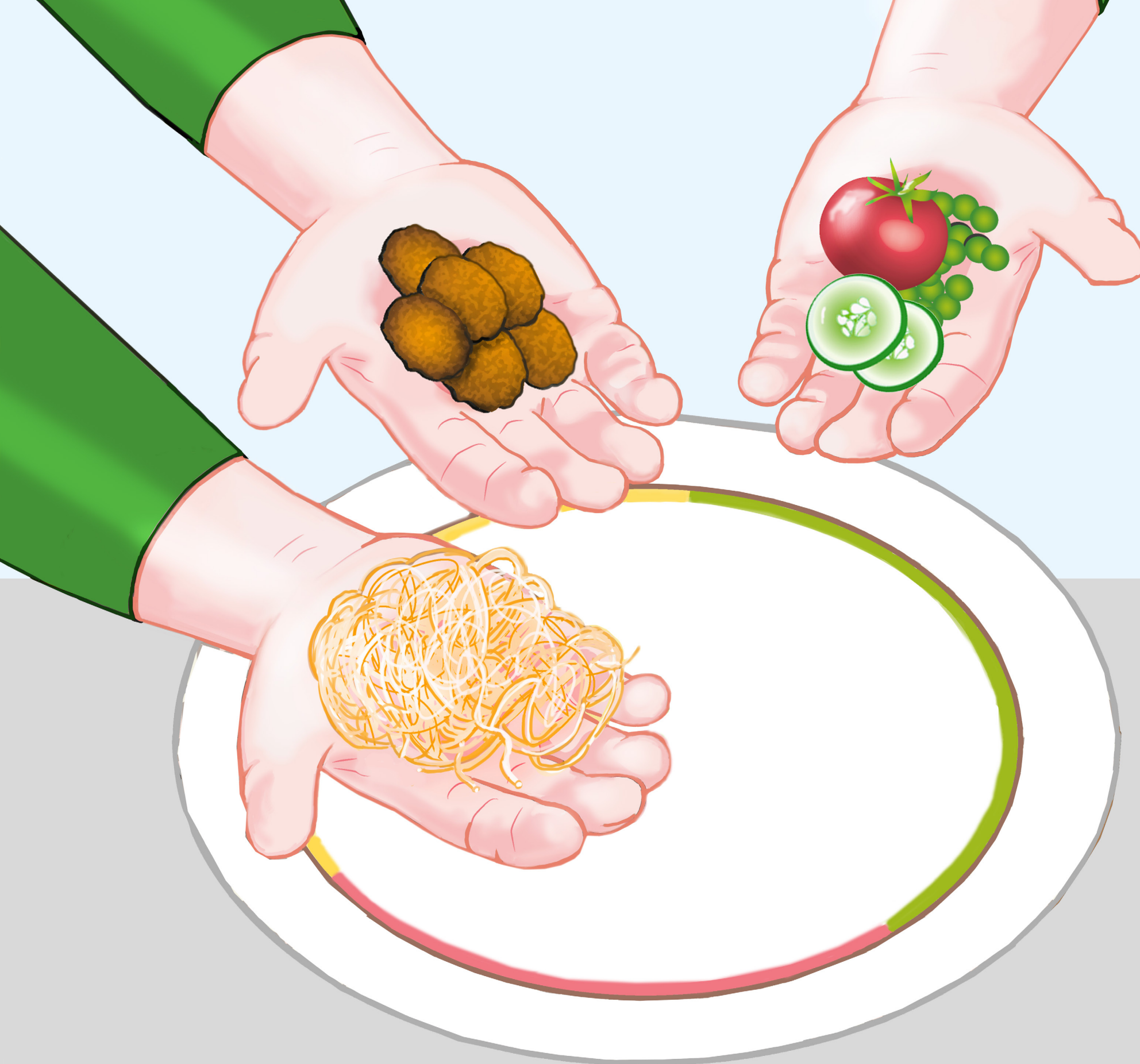


Här kan du rita en frukt eller en grönsak som du tycker om.

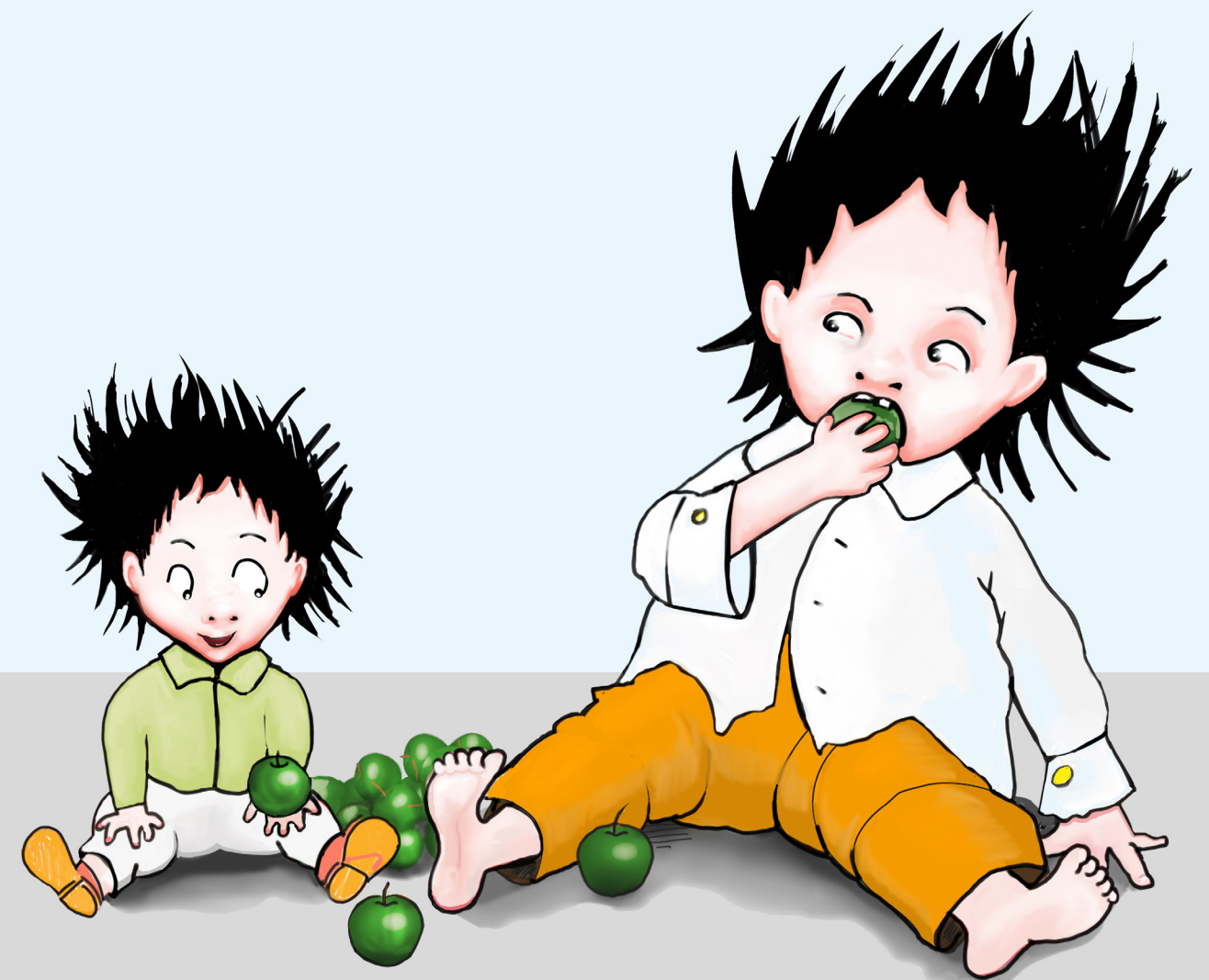




För att växa och må bra
behöver vi olika sorters mat.
Därför ser min tallrik ut så här.



Minns du handtricket?



En hand av varje, lätt som en plätt eller hur!

Vilken är din favoritmat?
Här kan du rita om du vill.

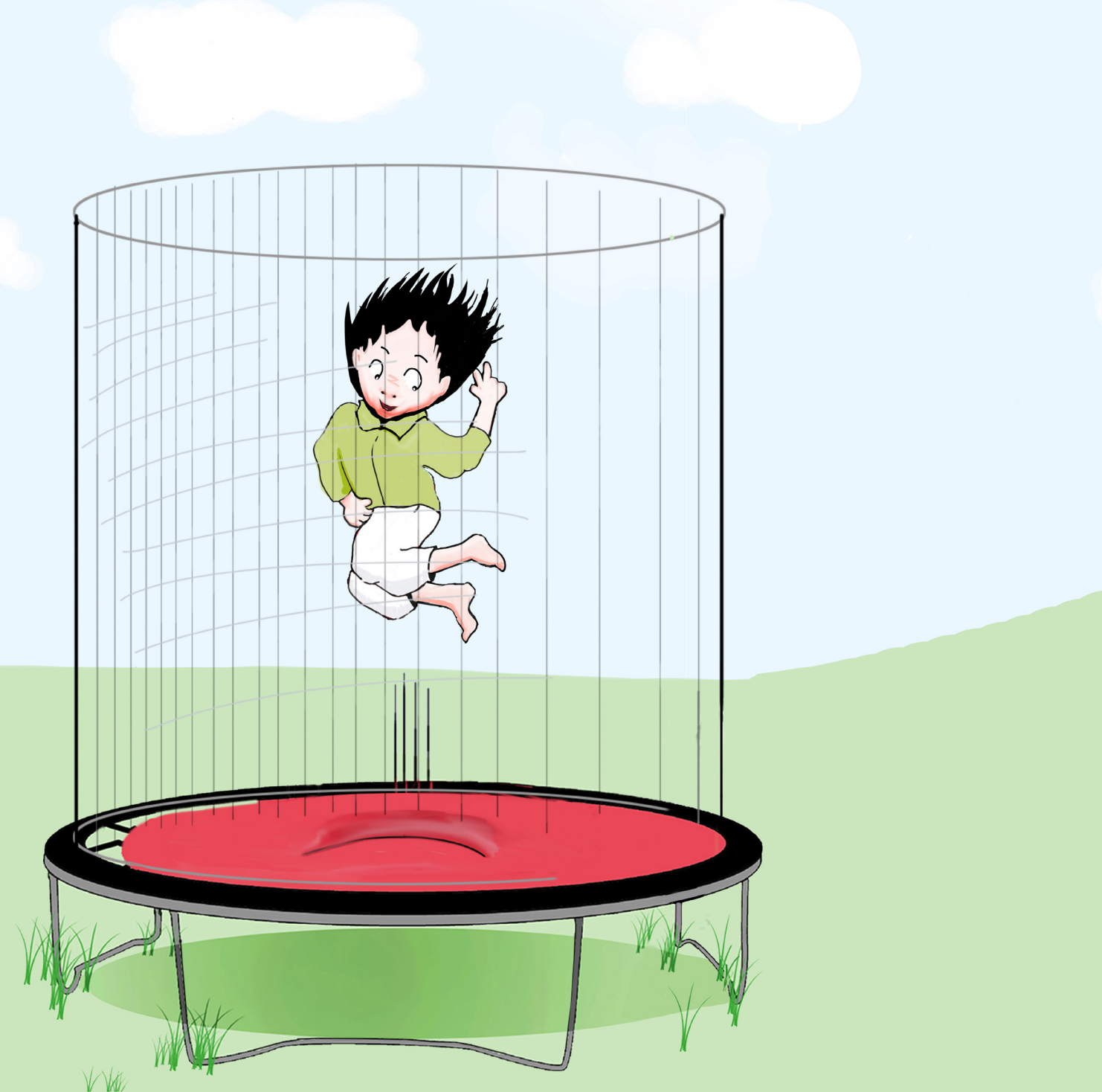


Mmmm, vatten är bäst!
Kroppen och tänderna gillar det allra mest.





Det är roligt att
leka, hoppa,
springa och
klättra.



Vad tycker du om att leka?

Jag tycker om att spela.
Vad brukar du spela?



Jag gillar också att lyssna
på sagor, det är mysigt.



I min familj får man inte spela
tv- och datorspel för länge.

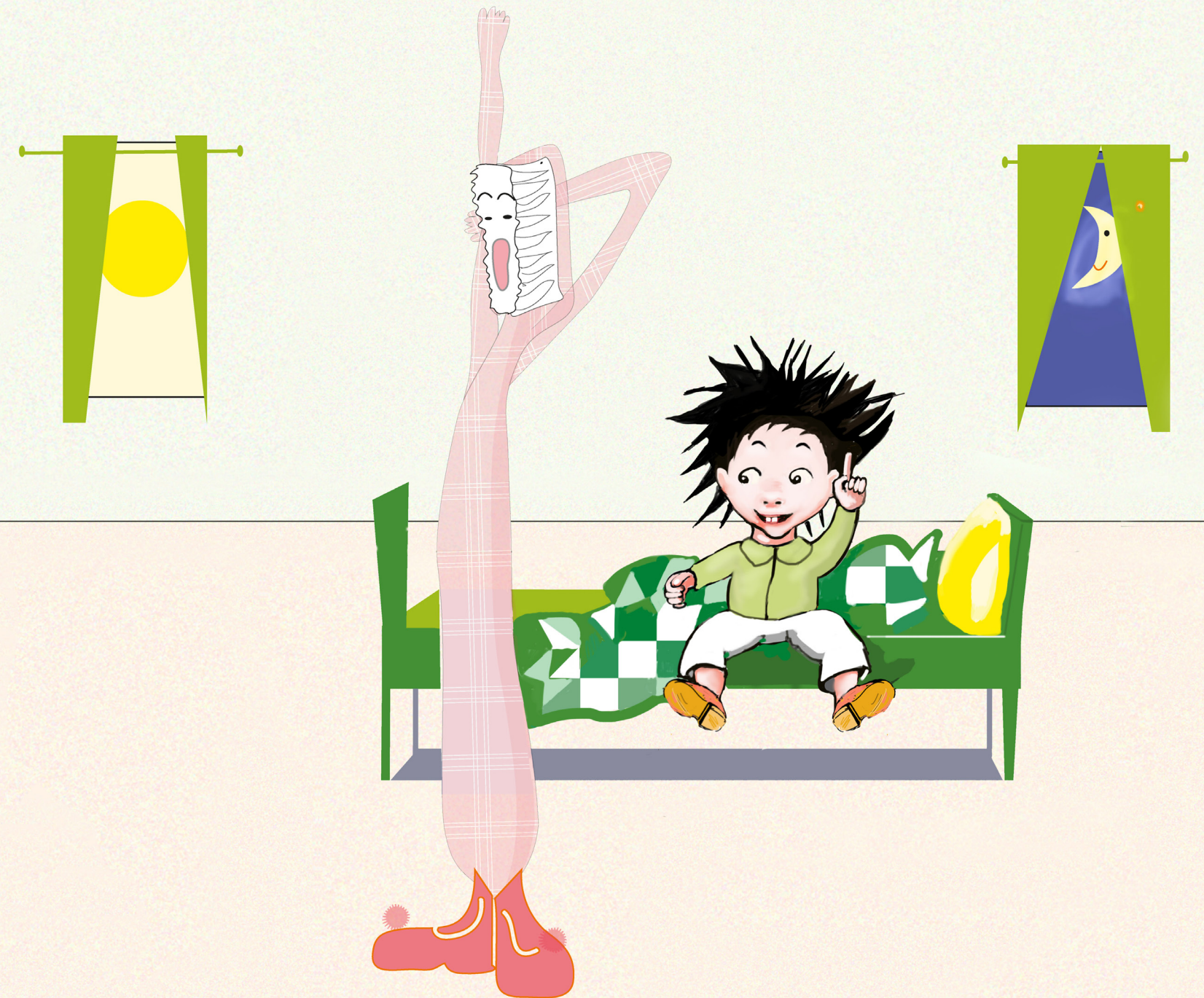
Gillar du lyssna på sagor?

Nu ska jag gå och lägga mig! Men innan jag lägger mig så borstar jag mina tänder.



Det gör jag både morgon
och kväll!

Vet du vad jag har på min tandborste?



Min tandborste är grön,
vilken färg har du på din?

Det ska bli skönt att
ligga i min varma
och mjuka säng.
Kanske drömmer
jag något i natt?

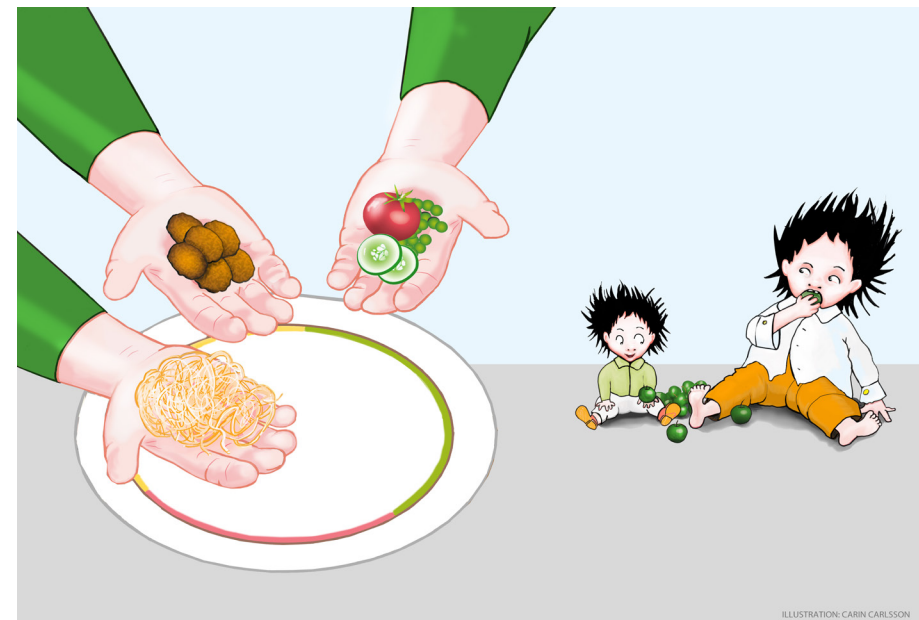
Vad brukar du drömma?



Sov gott!

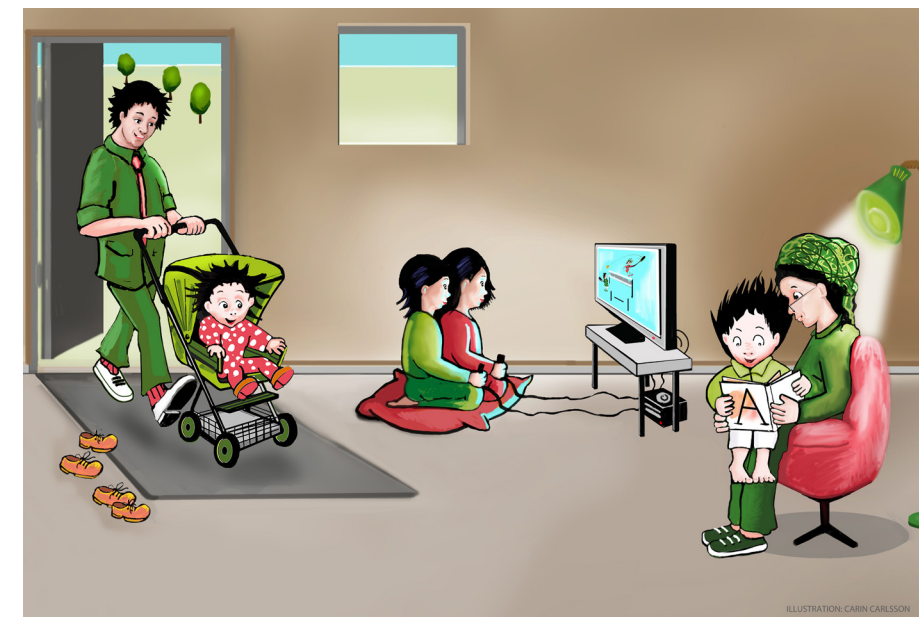
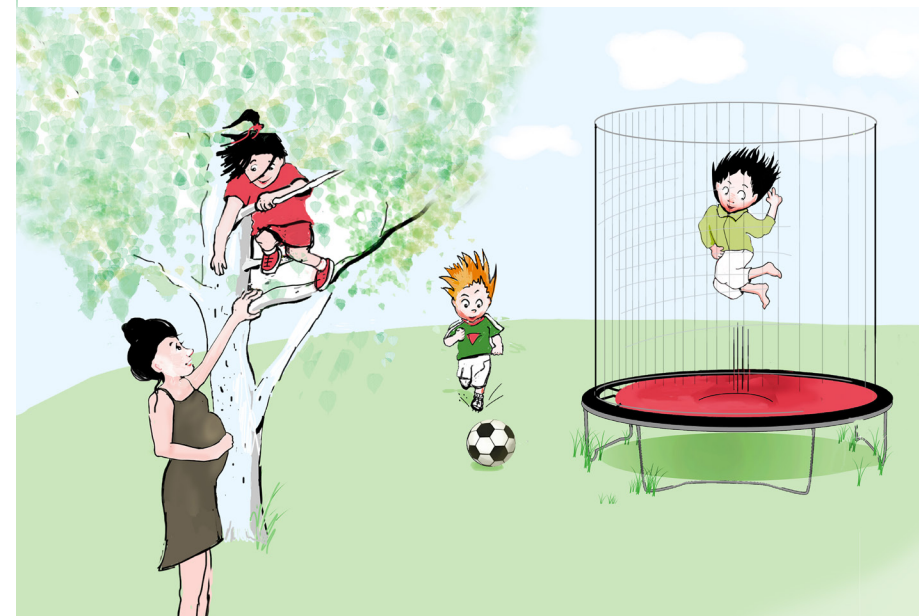
Grunda Sunda Vanor

- Äta frukt och grönsaker varje dag
- Äta något från varje del på tallriken
- Handtricket en hand av varje
- Vatten är bäst



Grunda Sunda Vanor

- Leka, hoppa, springa och klättra varje dag
- Läsa tillsammans en stund varje dag
- Borsta tänderna morgon och kväll





Vi ses igen på BVC när du är 5 år