



Mat- och rörelsesatsning i förskolan

Välkommen till det första nyhetsbrevet inom ramen för Pep Kommun och Mat- och rörelsesatsningen i förskolan. Vi heter Malin Bengtsson och Josefin Sejneld och är koordinatörer för denna länssatsning där Region Örebro län, RF-SISU Örebro län och länets kommuner samverkar med Generation Pep för att främja hälsa bland barn och unga. Alla kommuner i Örebro län erbjuds nu vara med i Generation Pep:s satsning Pep Kommun där Mat- och rörelsesatsning i förskolan är en del.

Varför är denna satsning så viktig?

Idag är det endast tre procent av alla barn som når rekommendationerna kring rörelse och kost ([Pep-rapporten 2024](#)). Tre av tio fyraåringar når upp till WHO:s rekommendationer kring 60 minuters daglig rörelse (Berglind, 2015). Skrämmande siffror som vi alla behöver hjälpas åt att förändra.

Förskolan som möjliggörare

Vi är glada för att ni är med oss i arbetet där vi tillsammans ökar möjligheterna för alla barn och unga i Örebro län att kunna leva ett aktivt och hälsosamt liv. Förskolan är en unik arena, här finns de flesta barn under de första levnadsåren och möjligheten att grundlägga goda vanor är stor.

Stötta och inspirera förskolor

Med denna satsning vill vi stötta och inspirera er som arbetar i förskolan i ert befintliga uppdrag kring fysisk aktivitet och goda matvanor. Målet är att öka rörelsen och förbättra matvanorna hos barn och unga i Örebro län. I detta arbete är du som rektor och ni som personal på förskolan viktiga. En förskola per kommun kommer att få ett riktat konkret stöd av Malin. Länets alla förskolor får ett generellt stöd genom regelbundna nyhetsbrev med inspiration, kunskap och tips på arbetssätt.

Pep Förskola

Via materialet Pep Förskola kan er förskola få stöd och inspiration i ert hälsoarbete. Här hittar ni information, vägledning och konkreta tips.

Börja med att titta på detta filmklipp

Vi har tagit fram ett kort filmklipp där vi berättar mer om Mat- och rörelsesatsningen i förskolan. Titta gärna på det här innan ni drar igång ert Pep-arbete på förskolan. Filmen nås [här](#).



Fler tips på hur ni startar upp ert arbete på förskolan finns på nästa sida.

Arbetet med Pep Förskola går under ramen för Mat- och rörelsesatsning i förskolan som drivs av RF-SISU Örebro län i samverkan med Region Örebro län, länets kommuner och civilsamhället.





Så kommer er förskola igång

- ❑ Registrera er förskola som Pep Förskola. Det görs här och tar ca 2 minuter.
- ❑ Titta gärna på filmerna "Välkommen till Generation Pep Förskola" samt "Introduktion till Generation Pep Förskola" som båda finns på hemsidan.
- ❑ Ägna gärna tid på ett APT åt att prata om satsningen och vad det kommer innebära för er förskola. Titta gärna gemensamt på plattformen Pep Förskola.
- ❑ Skapa ett "Mat- och rörelseteam", gärna med någon från varje avdelning och tillsammans med rektor.
- ❑ Se över ert nuläge och era behov kring rörelse och matvanor.
- ❑ Sätt upp mål för rörelse och matvanor - gör en plan framåt. Ett tips är att börja smått.

Kontaktuppgifter

Malin Bengtsson

Koordinator för Mat- och rörelsesatsning i förskolan

Malin.bengtsson@rfsisu.se



Josefin Sejnolid

Koordinator Pep kommun och Mat- och rörelsesatsning i förskolan

Josefin.sejnolid@rfsisu.se



Föreläsningstips- Folkhälsa och fysisk aktivitet hos barn

Den 17 september kl 18.00-19.30 bjuds föräldrar och verksamhetsnära in till en föreläsning på temat *Folkhälsa och fysisk aktivitet för barn*. Carolina Klüft inleder kvällen och pratar om Generation Pep och det pågående arbetet i Örebro län. Daniel Berglind som är docent i folkhälsovetenskap berättar om fysisk aktivitet hos barn och vilka faktorer i samhället som kan påverka barns hälsa och hur fysiskt aktiva de är. Daniel ger en bild om vad som faktiskt "funkar" och kommer även ta upp praktiska tips för olika aktörer. Föreläsningen är kostnadsfri och det går att delta digitalt eller på plats i Lindeskolans aula. Arrangörer är Föräldrar emellan (RF-SISU Örebro län, Lindesbergs kommun, Nora kommun, Svenska Kyrkan och Sensus). Anmälan sker här.

