

# Vardags MANIFEST

## – För en smartare vardag



Vi mår som allra bäst när vi äter varierat och regelbundet - vi behöver också röra på oss, minst 60 minuter om dagen. Här är några tips på enkla saker - som gör skillnad!

**1** Börja dagen med frukost så orkar du längre.



**2** Gå eller cykla till skolan och jobbet - smart vardagsmotion.

**3** Ät mellanmål, gärna med frukt eller bär - du kan exempelvis blanda ned dem i din yoghurt eller mjölk.

**4** Ät minst en måltid tillsammans - barn som äter ihop med en förälder brukar äta mer hälsosamt.

**5** Drink vatten eller mjölk till maten - undvik dryck med socker.

**6** Ta en rörelsepaus! Sitt inte stilla framför skärmen för länge.

**7** Dansa disco tillsammans före middagen; dansa loss i minst 3 minuter - även lite rörelse gör stor skillnad för hälsan.

**8** Hitta på din egna vardagsmotion, kanske hoppa på ett ben in till tandborstningen?

Klipp ut manifestet & sätt upp på kylskåpet!

