

BRÄNNPUNKTEN_S

SNABBA SCHEMA:

❖ **3 dl mat, resten grönsaker**

För barn från 10 och uppåt. Föräldrar mäter alltid upp maten med dl mått!

❖ **Koll på socker**

OBS! Allt som är sött triggas igång suget! Byt ut till smartare alternativ!

❖ **3 timmar svettas i veckan**

Fysisk aktivitet - vad gillar du att göra?

❖ **Morgon vikt 1 g i veckan**

Viktstopp så klart 😊, alltid vägning tillsammans med vuxen!

❖ **Massa pepp!**

Från föräldrar, anhöriga, skolsyster – **HEJA, du äger!**