



Ett friskare Sverige

Ett friskare Sverige är en uppmärksamhetsvecka kring matvanor och fysisk aktivitet som genomförs under vecka 19 den 9-17 maj i hela landet. Veckan ska ge inspiration och kunskap för att främja goda matvanor och fysisk aktivitet.

Skolan är viktig i arbetet med att förbättra hälsan för barn och ungdomar, eftersom alla är där större delen av sin tid. Skolan har därför en unik möjlighet att jämna ut skillnader i hälsa mellan olika grupper.

För bättre matupplevelse och ökad kunskap om goda matvanor för barn och ungdomar.

Mariestad, Töreboda, Skövde, Tibro och Hjo kommuner som ingår i Konstnätverket Östra Skaraborg har tagit initiativ till en gemensam satsning på att förbättra upplevelsen av skolmåltiden och goda matvanor bland barn och ungdomar. Kommunerna kommer att servera en gemensam matsedel i skolrestaurangerna under Vecka 19 "Ett friskare Sverige". Bordsryttare med information om kost och fysisk aktivitet kommer att ställas upp i skolrestaurangerna. Det kommer också vara mer aktiviteter kring skolrestaurangerna för att ge en positiv upplevelse av skolmåltiden. Frukost kommer att serveras på utvalda skolor i alla kommunerna.

Matsedel

Måndag Snickarlasagne á la Tibro,

Tisdag Linas kyckling á la Töreboda,

Onsdag Sjöstadslax á la Mariestad

Torsdag I love Hjo-soppa

Fredag Gourmetfärs á la Skövde.

Frukost

I Töreboda kommun kommer Centralskolans elever åk 6 samt åk 7 att serveras frukost måndag - fredag vecka 19. Folkhälsoenheten och kostenheten delar på kostnaden för detta. Syftet med detta är att låta eleverna få möjlighet att pröva på olika frukostalternativ och att förhoppningsvis uppleva att de mår bra av att äta frukost.

Samtliga skolrestauranger kommer under veckan att gästas av musikskolan.

Måndag i Moholm

Onsdag kommer rockgruppen till Centralskolan

Onsdag på Björkängskolan

Kilensskolan får också besök från musikskolan

Britt Marie Särnefelt är ansvarig

Varje restaurang kommer att ha bordsryttare på borden, dessa kommer att innehålla information om:

- Fysisk aktivitet
- Sömn
- Vatten
- Socker
- Måltiden som gemenskap

Samt alla recept som serveras under veckan

Föreläsningar

En föreläsning för dig som arbetar med barn eller har barn i skolåldern.

-Hungriga barn är rastlösa barn – mat och sömn ger hållbar tillväxt (11/5)

- En hungrig elev är en rastlös elev (12/5)

Tid: Onsdagen den 11 maj kl. 19.00 – 21.00

Tid: Torsdagen den 12 maj kl. 14.00 – 16.00

Plats: Sessionssalen i Skövde stadshus



Föreläsare Maria Lennernäs. professor i beteendeorienterad mat- och måltidskunskap samt hälsovetenskap. I föreläsningarna tar hon bl.a. upp mat för vårt inre klimat, den biologiska rytmen och måltidens betydelse för hållbar tillväxt.

Föreläsningen

Kostnätverk Östra Skaraborg är ett nätverk för kunskapsutbyte som består av folkhälsoplanerare och kostchefer i Mariestad, Töreboda, Tibro, Skövde och Hjos kommuner. Kommunerna är också med i Skolmatsakademin i Västra Götalandsregionen.

" Ett friskare Sverige " i Töreboda

- Ø Tidningen Steg vis kommer ut till samtliga hushåll i kommunen med information om:

Att Korpen anordnar en kostnadsfri tipspromenad den 15 maj kl 10-14, det blir priser som, stegräknare, elektriska tandborstar samt gästavar. Det blir en tävling för vuxna samt en för barn. Barnen vinner tandbortar och böcker. Det finns även möjlighet att vinna en cykel som lottas ut bland de deltagande i Skaraborg.

Att KNÖS anordnar aktiviteter

Att MTG kommunerna har Trampa och gå

- Ø Förskolorna samt Familjecentralen har fått idéfics broschyrer m info om sömn, vatten, fysisk aktivitet samt Tv/ dator. De kommer att prata med föräldrarna kring dessa frågor under veckan. De kommer att anordna hopprepstävlingar under veckan.
- Ø Fritidshemmen kommer under denna vecka att lägga extra vikt vid mellanmålet. De ska tillsammans med barnen förbereda och tillaga ett mellanmål per avdelning som de sedan tar med till avdelningen (en mellanmålsbuffé). Syftet med detta är att barnen ska få se och smaka ett varierat mellanmål. De kommer även att ha ökad fokus på fysisk aktivitet såsom hinderbana, hoppa rep samt tipspromenad.
- Ø Familjecentralen anordnar parklek på måndagen den 9 maj i sin lekplats. Detta sker från kl 11 -13 tipspromenad, bjuder på frukt. Fredag den 13 maj från kl 11.00, bjuder på frukt och ringlekar. Filmer kring kost och motion visas hela veckan.
- Ø Peter Möller kommer och föreläser för idrottsföreningar den 10 maj. Detta är ett samarbete mellan Folkhälsorådet och SISU
- Ø Tandvården kommer att visa film som handlar om goda kostvanor i väntrummet.

Varmt välkomna till våra aktiviteter