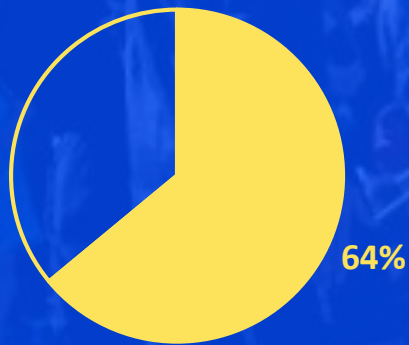


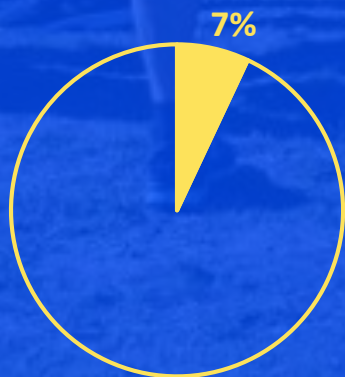
GENERATION PEP



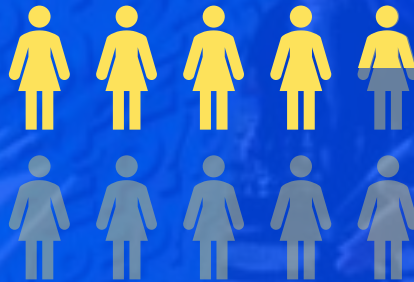
2/3 av vuxna anger att de är fysiskt aktiva minst 150 minuter per vecka...



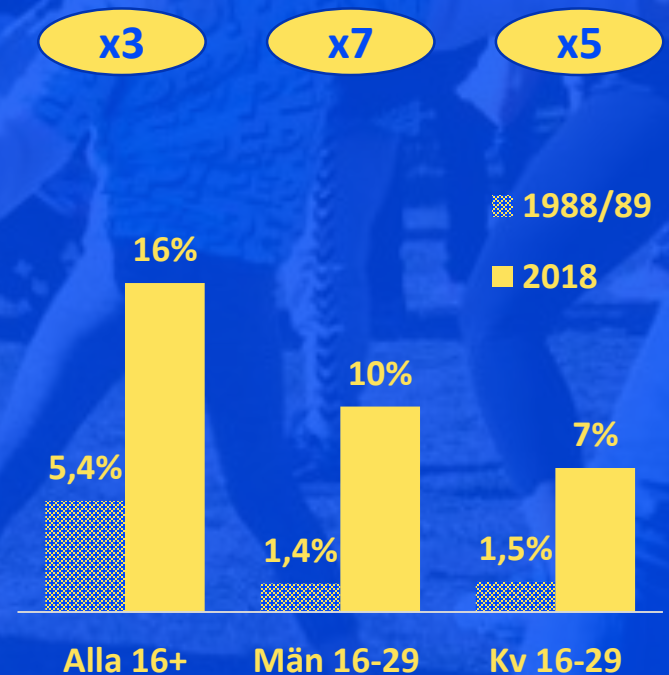
...men bara 7% av 50-65-åringar når faktiskt det



Få vuxna äter grönsaker minst två gånger per dag



Andelen vuxna med fetma har tredubblats på 30 år, snabbast utveckling bland unga



Få barn kommer upp i 60
minuter fysisk aktivitet
per dag



flickor



pojkar



14-åringar rör sig
25-30% mindre
idag än år 2000



Väldigt få barn och unga äter
tillräckligt mycket grönsaker,
frukt och bär





landsbygd och stad

Andel vuxna med fetma 12 % i Stockholms län jämfört med 19 % i Västernorrland, Gävleborg och Norrbottens län. Gapet växer. Samma mönster för fyraåringar.



socioekonomi

53% av barn i familjer med låg inkomst med i organiserad fysisk aktivitet, jämfört med 82% i familjer med hög inkomst.

hälsan är
ojämlik
och
skillnaderna
ökar över tid



födelseland

60% av vuxna kvinnor födda utanför Europa inaktiva, jämfört med 32% av kvinnor födda i Sverige.



utbildning

6 års skillnad i förväntad livslängd mellan kvinnor med förgymnasial/eftergymnasial utbildning. Gapet har fördubblats på 25 år.



färre aktiva transporter
Cyklandet har nästan halverats
bland barn, ungdomar och unga
vuxna sedan 90-talet



billigare välja skräp
Hälsosam mat som
grönsaker, frukt och fisk har
blivit dyrare jämfört med t
ex godis och läsk

normer och
förutsättningar har
förändrats –
hälsosamma val
svårare



skärmar konkurrerar om tiden
1 av 5 i åldern 7-9 år och
3 av 5 tonåringar sitter stilla med
skärm tre timmar eller mer utanför
skoltid varje dag



utbud av ohälsosamma
produkter har ökat
Lösgodisväggar, tvålittersflaskor med
läsk, caféer, snabbmatsrestauranger,
etc

Generation Pep är en icke vinstdrivande organisation som arbetar för att sprida kunskap och skapa engagemang kring barn och ungdomars fysiska hälsa.

Initierades av Kronprinsessparet 2016.

GENERATION PEP I KORTHET



- Vår vision: Alla barn och unga i Sverige ska vilja och ha möjligheten att leva ett aktivt och hälsosamt liv
- Icke vinstdrivande organisation, initierad av Kronprinsessparet 2016
- Samarbetsplattform för näringsliv, organisationer och offentliga aktörer
- **Faktabaserad kunskapsspridare** – samarbete med etablerade forskare

Alla barn och unga i Sverige ska ha möjligheten och viljan att leva ett aktivt och hälsosamt liv

Därför vill vi skapa en **folkrörelse** för mer **fysisk aktivitet, hälsosamma matvanor** och en mer **jämlik hälsa** för barn och unga

PEPPARE

Nätverk av organisationer och personer som delar vår vision och på olika sätt vill bidra till att förverkliga den

INITIATIV

Satsningar – egna eller i samarbete med andra – med reell påverkan på förutsättningarna för barn och ungas levnadsvanor

RÖST

Vi sprider kunskap och skapar engagemang kring fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor tillsammans med kunskapspartners

UTGÅNGSPUNKT I EVIDENS



Skola/förskola

95 % av 3-5-åringar går i förskola
Grundskolan obligatorisk för alla

Digitalt

Barn och vuxna är mycket online, digitala verktyg kan stödja beteendeförändring

MVC/BVC

97 % deltar i BVC-kontroller
0-5 års ålder

Utformning av initiativ inom respektive arena baserad på lärdomar från forskning

Livsmedelskedjan

Inköpsbeslut påverkas i stor utsträckning av utbud och nudging

Fritid/förening

65% av 6-12-åringar föreningsidrottar
2/3 av 10-12-åringar aktiva i förening

Samhällsbyggnad

Involverar oss alla, evidens finns för att utformning påverkar fysisk aktivitet

Låga trösklar och
anpassat efter olika
skolors behov

Många skolor är
redan igång och
registrerade



Digitalt kostnadsfritt
stödverktyg

Få och ge inspiration
och kunskap

AKTIVA RASTER

Generation Peps är en lokal utbildningsorganisation som arbetar för att sprida kunskap och skapa engagemang i lag barn och ungdomars skola.

FYSISK AKTIVITET I ANSLUTNING TILL SKOLDAGEN

Generation Peps är en lokal utbildningsorganisation som arbetar för att sprida kunskap och skapa engagemang i lag barn och ungdomars skola.

INTEGRERADE SKOLMÅLTIDER

Generation Peps är en lokal utbildningsorganisation som arbetar för att sprida kunskap och skapa engagemang i lag barn och ungdomars skola.

TRIVSAMMA SKOLMÅLTIDER

Generation Peps är en lokal utbildningsorganisation som arbetar för att sprida kunskap och skapa engagemang i lag barn och ungdomars skola.

NÄRINGSRIKA SKOLMÅLTIDER

Generation Peps är en lokal utbildningsorganisation som arbetar för att sprida kunskap och skapa engagemang i lag barn och ungdomars skola.

FYSISK AKTIVITET SOM DEL AV LEKTIONEN

Generation Peps är en lokal utbildningsorganisation som arbetar för att sprida kunskap och skapa engagemang i lag barn och ungdomars skola.

Inspirationsbanken

Här kan du hitta inspiration och även dela med dig av egna tips och exempel på hur fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor enkelt kan användas och implementeras under skoldagen.

[Klicka här för att skicka in ett bidrag](#)

Sök efter [SÖK](#) [RENSA FILTRERING](#)

Årskurs: F-3, 4-6, 7-9
Verksamhet: Grundskola, Gymnasiet
Område: Aktiva raster, Fysisk aktivitet som en naturlig del i undervisningen

Årskurs: F-3
Verksamhet: Grundskola, Friskolor, Övrigt
Område: Fysisk aktivitet i anslutning till skoldagen

Rörelse på British Junior Primary

Vi är en F-9 skola som tycker rörelse i barnens vardag är viktigt. Med utgångspunkt i det har vi skapat ett antal aktiviteter under barnens skoldag för att främja vardagsmotion/rörelse, en av dessa är vår rörelsebana.

[Se film](#)

Vandrande skolbuss ger pigga barn och löser vardagslogistiken


Sedan tio år tillbaka finns en vandrande skolbuss som transporterar elever i årskurs F-2 på Långbrodalskolan från bostadsområdet Långbrohöjden i Alvsjö till skolan varje skoldag, året runt.

Årskurs: F-3, 4-6, 7-9
Verksamhet: Grundskola, Grundskola, Friskolor, Fiskola, Gymnasiet, Gymnasieskola
Område: Aktiva raster, Fysisk aktivitet som en naturlig del i undervisningen

Årskurs: F-3, 4-6
Verksamhet: Grundskola, Grundskola, Friskolor, Fiskola
Område: Fysisk aktivitet i anslutning till skoldagen

”Inspirationsbanken är så bra! Skolor behöver verkligen detta!! Tror inte att ni förstår vilket behov det finns för skolor i dessa frågor.”

Rektor

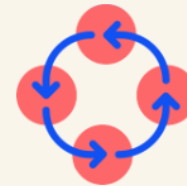


Registrera er skola på
pepskola.se
och kom igång med ert
arbete redan idag!

pepskola.se



TEAMET



STEG FÖR STEG

KOM IGÅNG MED PEP SKOLA REDAN IDAG!

Få praktiskt stöd med att arbeta systematiskt med fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor på din skola.

Kom igång



Inspirationsbank



VAD KAN ER SKOLA GÖRA?

Genom Pep Skola kan ni få hjälp att bli en mer hälsosam skola. Den här sidan stöttar er i arbetet med att införa mer fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor under skoldagen.

VAD ÄR GENERATION PEP?

Generation Pep är en icke vinstdrivande organisation som sprider kunskap och skapar engagemang kring barn och ungdomars hälsa. Initiativtagare är Kronprinsessparet, läs mer [här](#).

Har du frågor? Kontakta support@pepskola.se.

BLI INSPIRERAD!

Många jobbar redan med att få barn att röra sig mer och äta mer hälsosamt och har en massa bra tips på vägen. Vill du veta mer om vad andra skolor redan gör, eller själv dela med dig av tips? Kika i vår [inspirationsbank!](#)

TACK!

**FÖLJ GENERATION PEP PÅ
FACEBOOK OCH INSTAGRAM**