

MELLIS KOCKARNA

målarbok



MELLAN *alla stora MÅL*
är det bra med lite mellanmål

ICA

Det finns inga för stora mål!

Vi tycker att alla ska ha stora drömmar och mål. Kanske vill du resa runt i rymden som astronaut, bli starkast i världen eller varför inte kock?

”När jag blir stor
ska jag *bo i rymden*,”





” När jag blir stor
ska jag upptäcka
världen ”

” När jag blir stor
ska jag vara lika
stark som mamma ”



Ha en
bra dag!

Det finns 24 timmar på ett dygn. Får du tillräckligt med tid för måltider, rörelse, sömn och skärmfria stunder, kommer du må som bäst!

Sömn

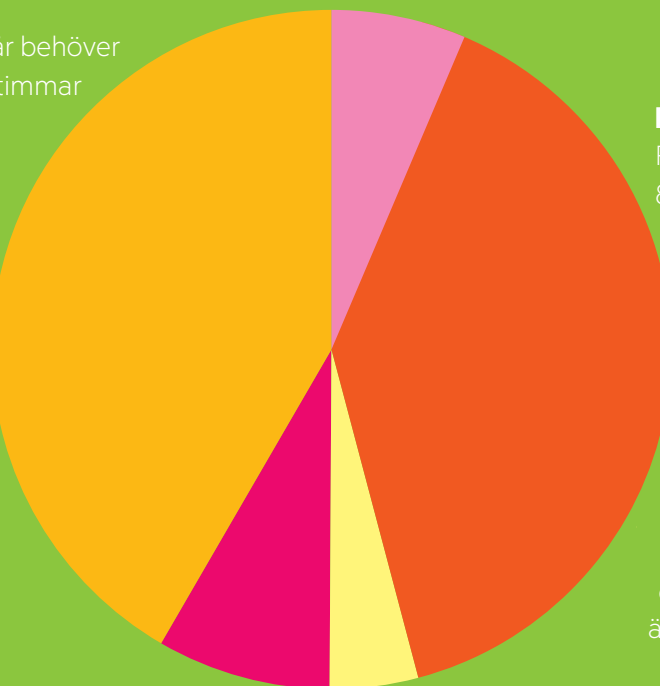
6 – 12 år behöver
10 – 11 timmar

Måltider

1,5 timmar*

Lära och utvecklas

Resterande vaken tid
8,5 – 9,5 timmar



Skärmtid

Ej mer än 2 timmar

Fysisk aktivitet

1 timme*

*Tänk på att detta inte är en maxtid. Att äta i lugn och ro och röra sig längre är helt okej!



” När jag blir stor
ska jag *simma*
snabbare än fiskar ”

Vad vill du bli när du blir stor?

Rita ditt stora mål

**Med bra mellanmål så mår
du bättre och får mer
energi till att leka, springa
och satsa på dina mål.**

