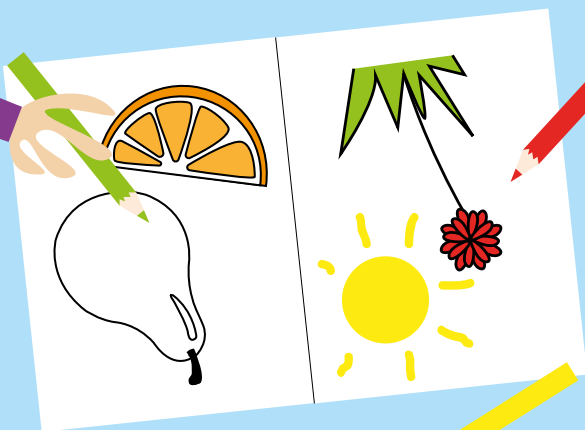


Godde vaner for god helse



FARGELEGGINGSBOK



KREFTFORENINGEN

Gode vaner for god helse

Kreftforeningen har laget denne fargeleggingsboken til barn fra 4 års alder. Den handler om et variert og sunt kosthold, utelek og aktivitet. Gode vaner tidlig i livet legger grunnlag for gode vaner senere i livet, noe som er viktig for god helse og trivsel.

Snakk gjerne med barnet om hva som fargelegges underveis, for eksempel:

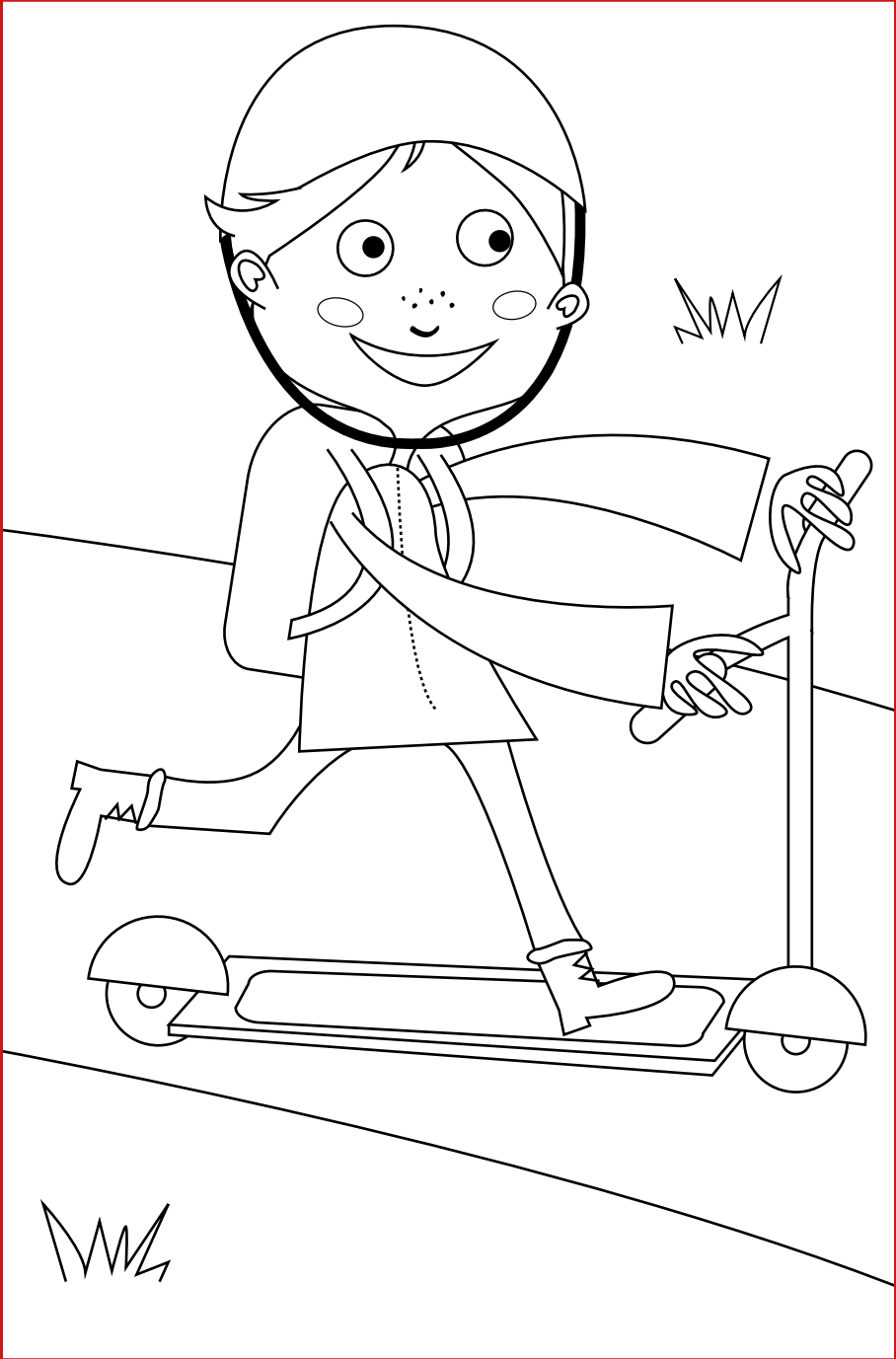
- «For å komme frem dit vi skal, kan vi bruke sparkesykkel. Hvordan pleier vi å dra til barnehagen? Hvilke andre måter kan vi komme oss til barnehagen på?»
- «Utendørs kan vi leke med andre barn og spille ball. Hvilke andre ting kan vi gjøre når vi er ute? Hva liker du best å gjøre når vi er ute?»
- «Spiser dere frukt i barnehagen? Hvilke frukter liker du best? Liker du å være med på å lage mat og hjelpe til på kjøkkenet hjemme?»

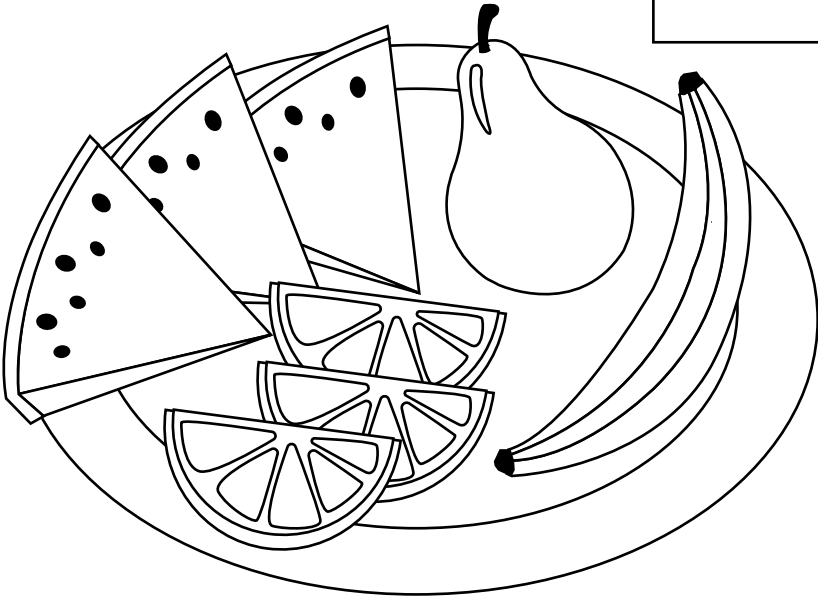
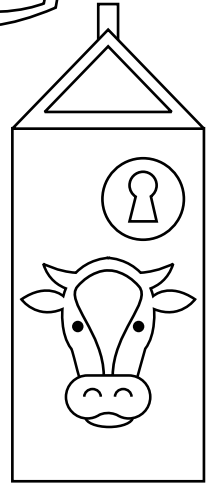
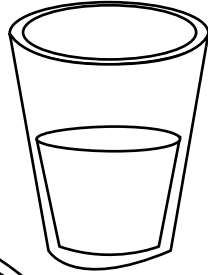
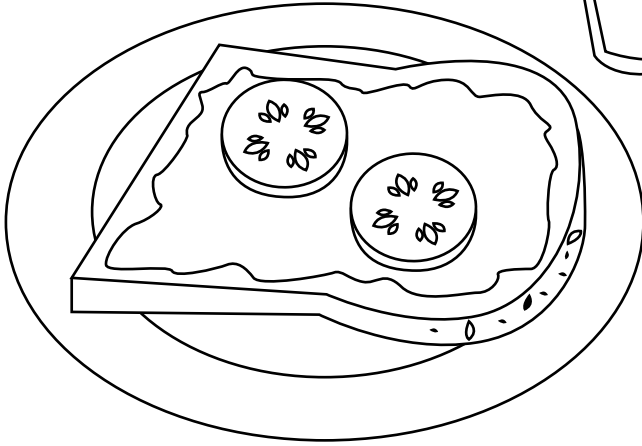
LYKKE TIL!

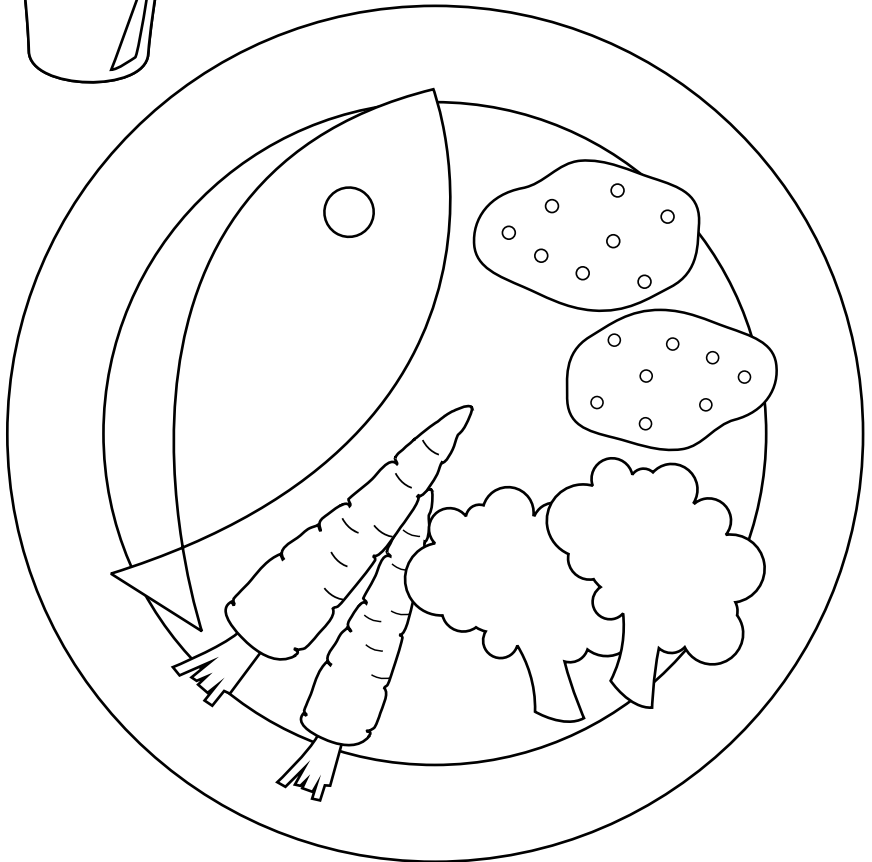
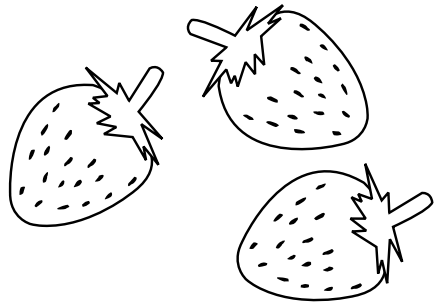
DENNE BOKEN ER MIN!

NAVN: _____

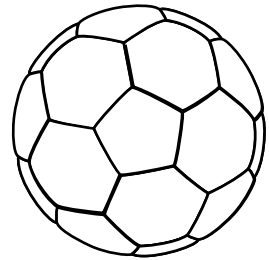
ALDER: _____











Barn trenger regelmessige måltider, lek og bevegelse daglig.

Faste rutiner er bra for både barn og voksne. Det gjør at barn sover godt om natten og får en sterk og sunn kropp.

Variasjon i kosten er viktig for at barn skal lære seg å like forskjellige smaker.

Ingen kan spise for mye frukt, grønnsaker og bær.

Vann bør være tørstedrikk, mens melk er bra for å styrke et skjelett i vekst.

Prosjektet er støttet av ExtraStiftelsen (2014)

1. opplag – 50 000 stk. desember 2014

Designer: Melkeveien designkontor

Trykking: Rolf Ottesen AS

Utgiver: Kreftforeningen

Les mer på www.kreftforeningen.no/forebygging/

Kreftforeningen

Postboks 4 Sentrum, 0101 Oslo

Telefon: 07877

e-post: servicetorget@kreftforeningen.no



KREFTFORENINGEN