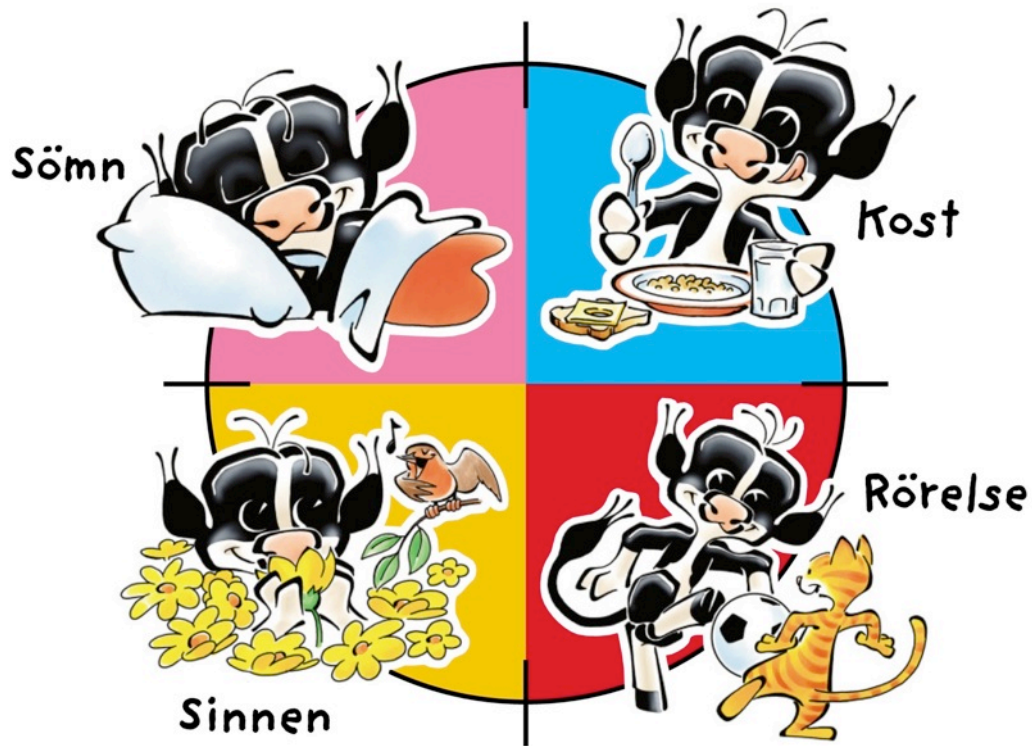
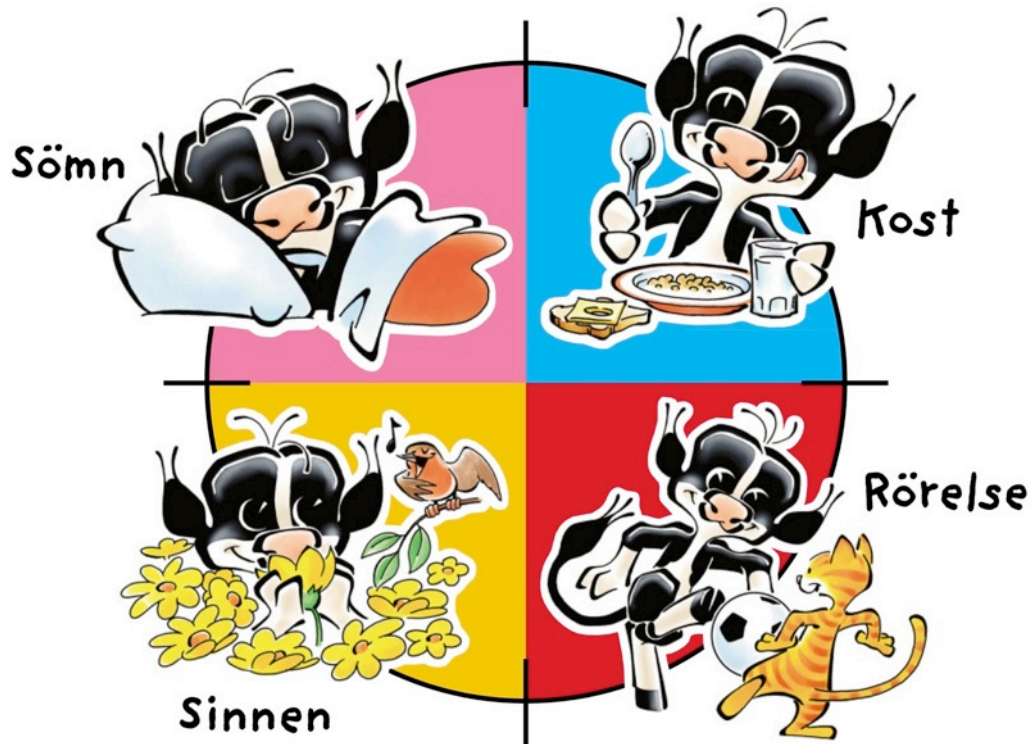




Kalvins hälsocirkel



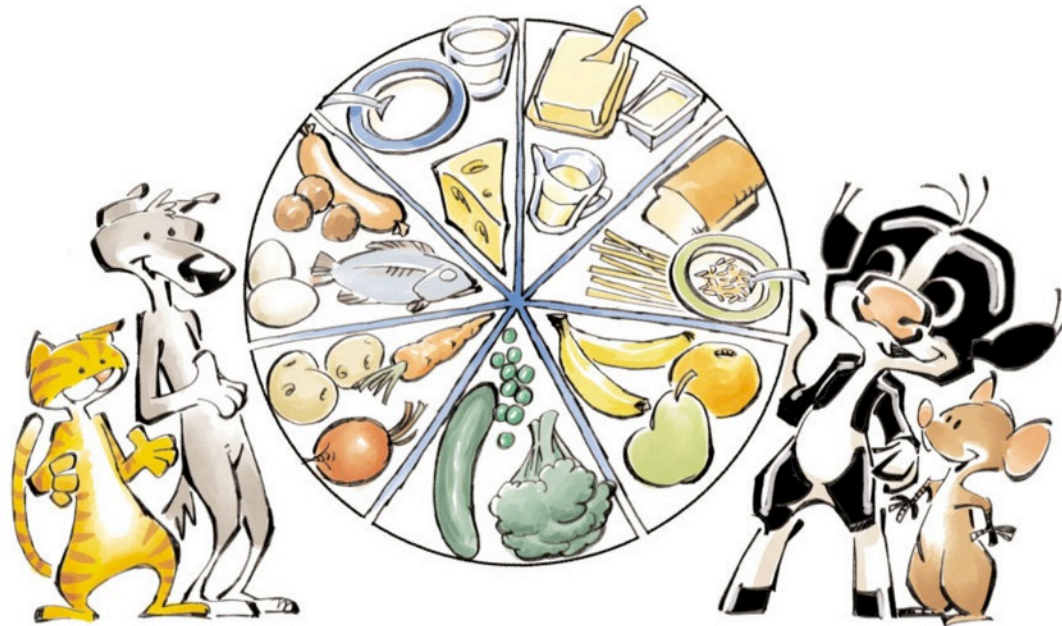


Att låta kroppen och hjärnan återhämta sig under sömnen är bra för hälsan. Rätt kost, goda kostvanor och en aktiv livsstil ökar dina möjligheter till bättre hälsa. Sinnes-upplevelser är också viktiga för bättre hälsa.



Äta bör man – morgon, lunch, middag och så lite där emellan!

Bästa sättet att komma igång på morgonen är att äta en bra frukost. Då orkar du hålla igång ända till lunch. Lunchen och middagen ger dig bränsle, styrkan får du genom att röra på dig. Målet mellan målen – mellanmålet – ger dig energi som ger dig spring i benen fram till middagen.



Du äter för att din kropp behöver en massa näring och energi så att du kan leva så gott som du vill.

Se efter om Matcirkelns alla olika delar finns med i det du har ätit de senaste dagarna.



Kallt och gott! Mjök gör dig stor och stark.

Mjök är gott och gör gott. Mjök ger dig jättemycket näring.
Och bygger upp ditt skelett.



Bästa sättet att lära känna sin kropp är att röra på sig.

Spring, hoppa, lek, busa lite så lär du dig en massa saker som är bra att kunna när du blir vuxen.



Vet du vem du är då är det lätt att lära känna sina kompisar.

Det är roligt med vuxna som förstår vad du vill och kan. Det är bra att veta vad du får och vad du inte får göra.



Det är jättekul att springa och hålla igång hela tiden, men det är också bra att låta kroppen och hjärnan vila.

Och sova gott ska du göra, annars orkar du ingenting.