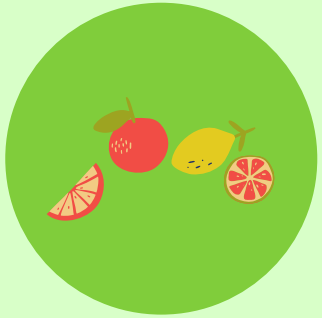
PARASPORT
/SVERIGE







Hälsoutmaningen

En informationsguide och utmaning om fysisk aktivitet och mat

PARASPORT
/SVERIGE

För personer som vill röra på sig och skapa goda matvanor

Mer material finns på
www.parame.se

Skapad av: Tillsammansprojektet
Kontakt: Tillsammans.parasport@gmail.com

Innehåll


Fysisk aktivitet 2


Frukt och grönsaker.....5


Nyckelhål 7


Vatten 9


Matutmaningen 10

Fysisk aktivitetsutmaning 11



ParaMe 12


Länkar för inspiration 15

Fysisk aktivitet

PARASPORT /SVERIGE





Rör på dig och MÅ BRA

Du blir:



gladare



sover bättre



avslappnad

Att sitta still mycket är INTE bra för kroppen

Om du INTE rör på dig så kan du:



få ont i kroppen



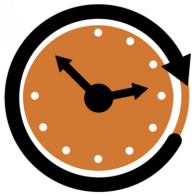
bli sjuk



bli arg lätt och må dåligt

Fysisk aktivitet

PARASPORT /SVERIGE



1 timme

Rör på kroppen minst 60 minuter varje dag.

Du kan samla ihop din tid under hela dagen.
Du kan börja med 10 minuter.

Hjärtat ska bulta snabbare
och du ska andas snabbare och bli varm.

Rör dig på olika sätt. Gör det du gillar.
Du kan till exempel:



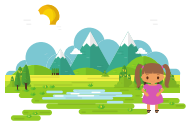
Simma



Dansa



Kasta boll



Vara ute i naturen

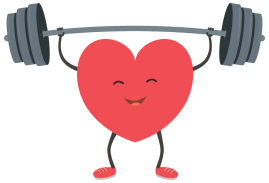
Veckoschema

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
						

Minst 3 gånger i veckan ska du
röra på dig så du blir riktigt svettig.



Då blir ditt hjärta starkare.



Fysisk aktivitet

PARASPORT /SVERIGE

Styrka

När du tränar styrka blir dina muskler jättetrötta och sedan jättestarka.

Träna styrka minst 3 gånger i veckan.



Du kan till exempel:



Gå hinderbana



Hoppa



Gå på gym

Kondition

När du andas snabbt och svettas stärker du ditt hjärta.

Träna ditt hjärta varje dag.



Du kan till exempel:



Cykla



Spela boll



Springa



Dansa

Skanna och hitta träna hemma

Frukt och grönsaker

PARASPORT /SVERIGE



Ät mycket frukt och grönsaker.

Det mår kroppen bra av.

På en dag är det lagom att äta:

2 till 3 frukter

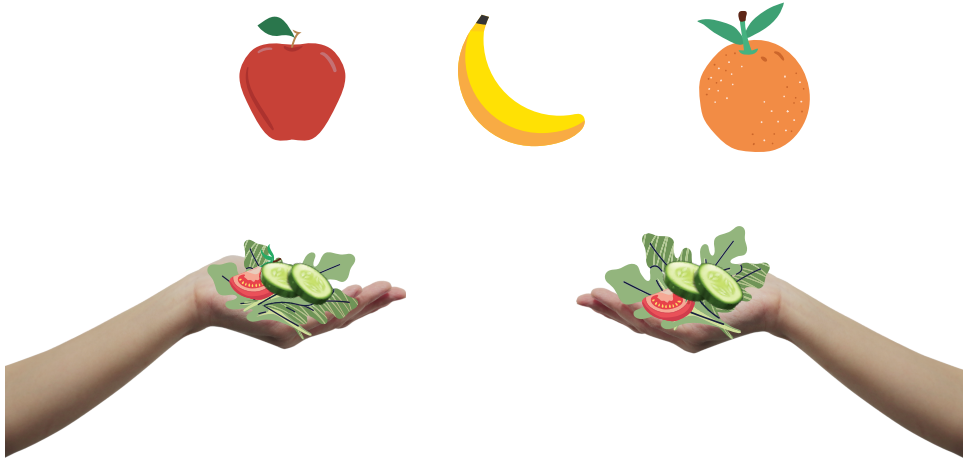
1 näve grönsaker till lunch

1 näve grönsaker till middag

Ät frukter och grönsaker som du gillar.



Det är såhär mycket grönsaker och frukt:



Frukt och grönsaker

PARASPORT /SVERIGE

Kom ihåg!

Ät frukt och grönsaker till

- frukost
- lunch
- middag
- mellanmål



Tips för att äta mer frukt och grönsaker:



Lägg upp grönsakerna först på din tallrik



Ät frukt som mellanmål



Ät frukt och bär till frukost, i filen eller i gröten



Ha grönsaker i maten, i soppor och grytor



Prova nya grönsaker och frukter



Nyckelhålet

PARASPORT /SVERIGE

Mat med nyckelhål är bra för kroppen.

När du äter bra mat håller du dig frisk.



Frukt och grönsaker är alltid bra mat.

Nyckelhålet visar på:

- nyttigare fett
- mindre socker
- mindre salt
- mer fullkorn
- mer fibrer



Nyckelhålet

PARASPORT /SVERIGE

Nyckelhålet ser ut såhär:



Nyckelhålet ser du på förpackningen.

Exempel på mat med nyckelhål:



Skanna och hitta en digital kokbok

Vatten

PARASPORT /SVERIGE

Din kropp behöver vatten för att må bra.

Din kropp gör av med vatten när du andas, svettas eller kissar.

Fyll på: drick vatten.



Drick vatten till varje måltid och när du tränar så mår kroppen bra.

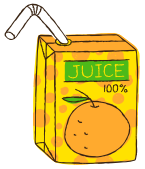
Välj en bra dryck













VATTEN **JUICE** **LÄSK**

Man kan dricka läsk och juice ibland men inte varje dag.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag

Min matutmaning

PARASPORT /SVERIGE

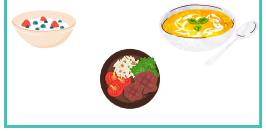
	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
VATTEN Hur många glas vatten har du druckit? 	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
FRUKT Hur många frukter eller nävar frukter har du ätit? 	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆
GRÖNSAKER Hur många grönsaker eller nävar grönsaker har du ätit? 	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆

Fyll i en stjärna för varje glas vatten du druckit.

Fyll i en stjärna för varje frukt och grönsak eller näve grönsak du ätit. Har du ätit fler så kan du rita en egen stjärna.

Min matutmaning

PARASPORT /SVERIGE

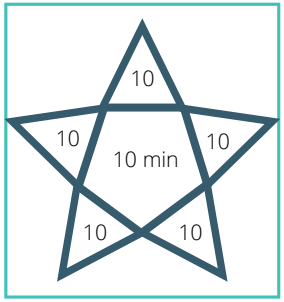
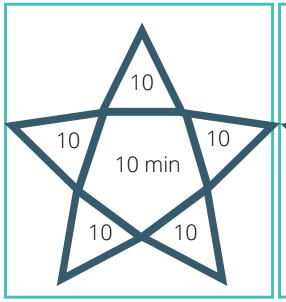
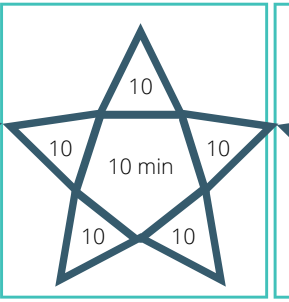
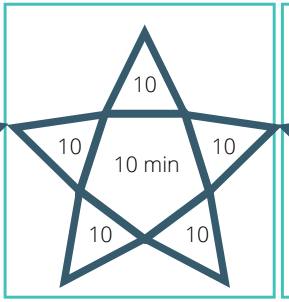
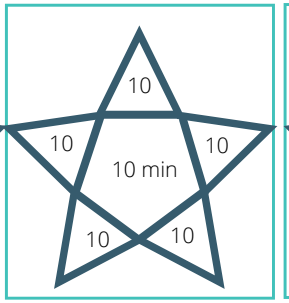
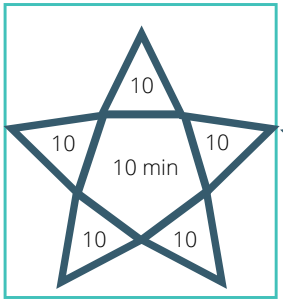
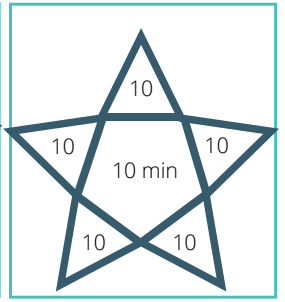
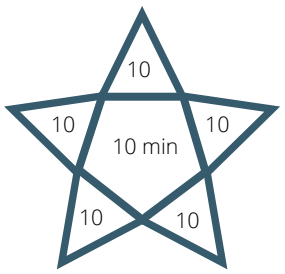
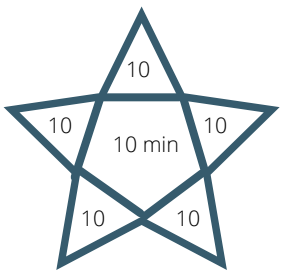
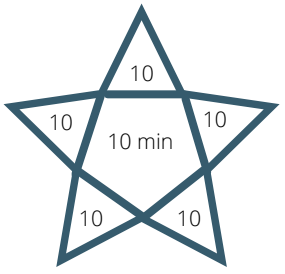
	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
NYCKELHÅL Hur många matprodukter med ett nyckelhål har du ätit?							
MÅLTIDER Hur många måltider har du ätit idag? 	☆ Frukost ☆ Lunch ☆ Middag	☆ Frukost ☆ Lunch ☆ Middag	☆ Frukost ☆ Lunch ☆ Middag	☆ Frukost ☆ Lunch ☆ Middag	☆ Frukost ☆ Lunch ☆ Middag	☆ Frukost ☆ Lunch ☆ Middag	☆ Frukost ☆ Lunch ☆ Middag
MELLANMÅL Hur många mellanmål har du ätit idag? 							

Hur många matvaror med nyckelhål har du ätit idag? Rita en egen stjärna för varje nyckelhålsmärkt mat.

Fyll i en stjärna för varje måltid du äter. Rita egna stjärnor när du äter mellanmål. Det är bra att äta 1-3 mellanmål varje dag.

Min rörelseutmaning

PARASPORT /SVERIGE

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
60 min rörelse 							
Rörelse där jag blir svettig och andfådd 							

Fyll i en del av stjärnan när du rört på dig. Försök att fylla i hela stjärnan varje dag.

Fyll i en stjärna när du har rört på dig och blivit svettig och andfådd.

Försök fylla i 3 stjärnor varje vecka. Om du har gjort det fler gånger så får du rita en egen stjärna.

PARASPORT
/SVERIGE

PARA 'ME

Vad är ParaMe?

En hemsida för personer med funktionsnedsättning som vill hitta träning och idrott

ParaMe ger även inspiration och vägledning till ett hälsosamt liv

Vad kan jag hitta på ParaMe?

- Parasportföreningar nära dig
- Träningsvideos för att träna hemma
- Peppande filmklipp
- Anmälan & info om olika läger

Hur hittar jag till ParaMe?

Använd QR-koden eller gå in på www.parame.se

PARASPORT /SVERIGE

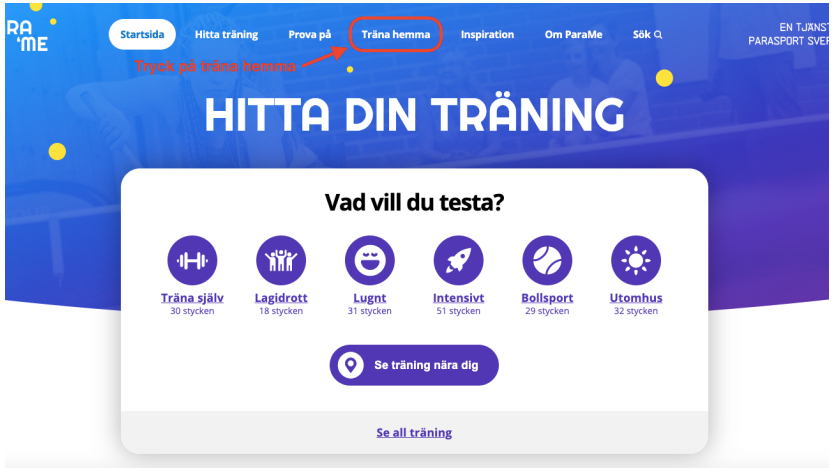
Hitta träningsvideos för att träna hemma

Steg 1

Använd QR-koden eller gå in på www.parame.se

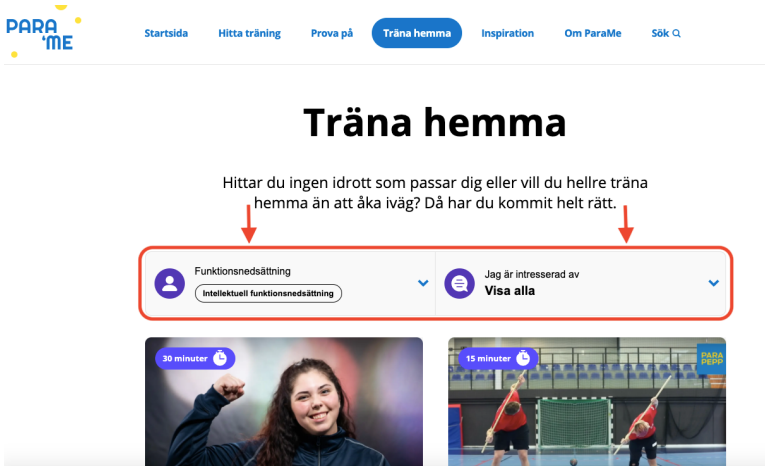
Steg 2

Klicka på träna hemma



Steg 3

Klicka i funktionsnedsättning och träning som är intressant



PARASPORT /SVERIGE

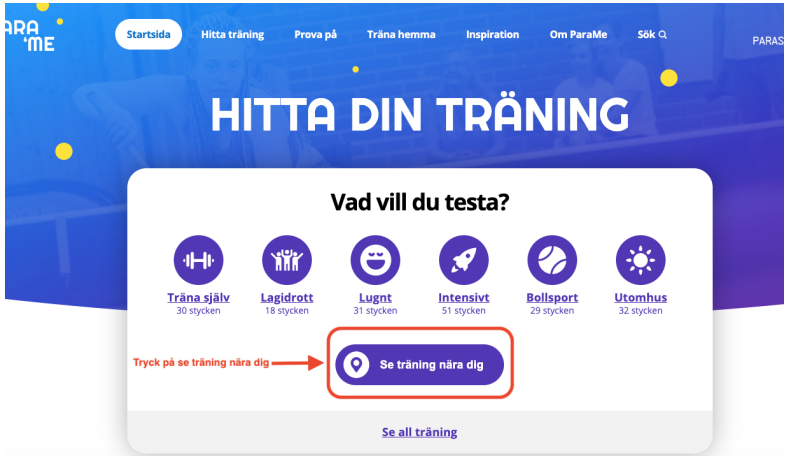
Hitta en idrottsförening nära där du bor

Steg 1

Använd QR-koden eller gå in på www.parame.se

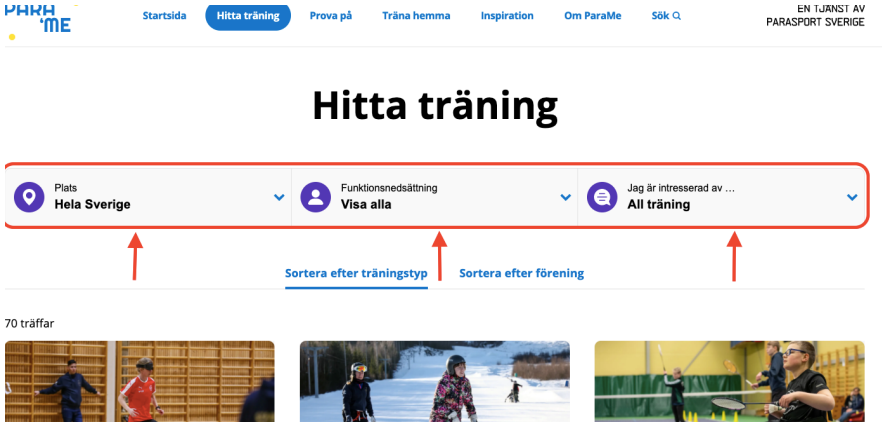
Steg 2

Klicka på se träning nära dig



Steg 3

Klicka på var du bor, din funktionsnedsättning och vad du vill träna



Länkar för mer inspiration

PARASPORT /SVERIGE

Idrott

Skanna och kom till ParaMe

www.parame.se

En hemsida för personer med funktionsnedsättning som vill hitta träning och idrott

Gympa

Skanna och kom till Friskis och Svettis

www.friskissvettis.se/enkel/enkelgo

Digital träning från Friskis & Svettis

Recept

Skanna och kom till matglad

www.matglad.nu/matglad-helt-enkelt

En digital kokbok med härliga matbilder och instruktioner

Länkar för mer inspiration

PARASPORT /SVERIGE

Idrott

Skanna och kom till Parasport Sverige

www.parasport.se

Hemsida med information om parasport i Sverige.

Idrott

Skanna och kom till Special Olympics

www.specialolympics.se

Hemsida med information om evenemanget Special Olympics som är för personer med intellektuell funktionsnedsättning.

Låna utrustning

Skanna och kom till Fritidsbanken

www.fritidsbanken.se

Här kan du se vart du kan låna sport- och friluftsutrustning gratis.

PARASPORT
/SVERIGE