



Sunne og aktive Livunger



En modell for fysisk aktivitet, gode matvaner og trivsel som innføres i barnehager og skoler i Lier





En modell for fysisk aktivitet, gode matvaner og trivsel som innføres i barnehager og skoler i Lier

**Sunne
og aktive
Liunger**

Sunne og Aktive Liunger (SAL) er en modell for livsmestring med fokus på fysisk aktivitet, gode matvaner og trivsel i barnehage og skole. Målet er at barna/elevne blir robuste barn og ungdommer som takler hverdagen og er rustet for fremtidige utfordringer.

Folkehelse og livsmestring danner grunnlaget eller fundamentet for læring, og SAL er en metode som med lokal tilpasning skal styrke skolens fokus på at aktive barn med gode matvaner blir opplagte og friske barn med bedre forutsetninger for å lære.



Helsefremmende levevaner – et smart valg Vi satser på helsefremmende levevaner fordi:

- Aktive barn med sunne matvaner har bedre forutsetninger for å lære.
- Helsefremmende levevaner gir bedre helse og forebygger helseplager. Helseplager kan resultere i frafall fra videre utdanning.
- Barnehage og skole er en unik arena for folkehelseiltak. Man når alle i aldersgruppen og gir gode vaner for resten av livet.

***Aktive barn med gode matvaner
blir glade og friske barn med bedre
forutsetninger for å lære.***