

Till föräldrarna!

Kompis med kroppen är en hälsosatsning som går ut på att väcka barns nyfiken och lust på frukt och grönsaker, men också ta sin del av ansvaret för att vårt samhälle ska utvecklas mer hållbart! Aktiviteten är framtagen genom ett nära samarbete med pedagoger och ICA. Studiematerialet innehåller bl a lärarhandledning, arbetsböcker för barnen och ett studiebesök med provsmakning i butikens frukt- och grönsaksavdelning.

Vi hoppas att ditt barn pratar om Kompis med kroppen hemma just nu. Barnen jobbar med frukt och grönsaker i skolan. De får bl a lära sig att man mår bra av att äta frukt och grönsaker varje dag. 5 om dan gör kroppen glad!

Låt er inspireras hemma till att äta mer frukt och grönsaker, experimentera i köket, testa nya sorter och bjud på något gott!

Vi hoppas att du och ditt barn ska tycka att Kompis med kroppen är roligt och inspirerande! Och att du ska uppmuntra ditt barn när det utforskar fruktskålen, leker med potatisskalaren och stökar i köket.

Varför just frukt och grönsaker?

Frukt och grönsaker gör kroppen glad, det är forskare och läkare överens om. Genom att äta mer frukt och grönsaker kan både barn och vuxna öka sina chanser till ett friskare liv. Den som äter mycket frukt och grönsaker äter också mindre fett och sötsaker, vilket även minskar risken för övervikt, hjärt- och kärlsjukdomar samt vissa cancerformer.

Som förälder kan du också upptäcka att barn som äter mycket frukt och grönsaker orkar mer. Lägg med en frukt eller grönsak i skolväskan så får de t ex lättare att koncentrera sig och hänga med i skolan!

Har du frågor eller fundering om Kompis med kroppen? Vänligen kontakta oss på: kundkontakt@ica.se

