

Kom igång med Pep Kiosk

Introduktion

Majoriteten av barn och unga i Sverige äter idag för lite av det kroppen behöver för att må bra. Verktöget Pep Kiosk är framtaget som ett stöd för kommuner, skolor, föreningar och andra aktörer för att enklare kunna erbjuda ett mer hälsosamt mellanmålsutbud för barn och unga.

Bakgrund till Pep Kiosk

Att äta hälsosamt har en rad positiva effekter på hur vi mår. En varierad och näringsrik kost kan bidra till att minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar med 30 till 50 procent och förebygga upp till en tredjedel av alla cancerfall, samt minska risken för diabetes typ 2 och övervikt. Vad vi väljer att äta påverkas av flera faktorer som är mer eller mindre lätta för oss som individer att påverka. Matmiljön styr till stor del hur vi väljer och konsumerar livsmedel. Matmiljö innebär faktorer i den fysiska, sociala eller digitala miljön som påverkar vilken mat vi väljer. Det kan bland annat handla om marknadsföring, utbud, pris och tillgänglighet.

Barn väljer inte sina matvanor själva, utan är beroende av vuxna för att få tillgång till näringsrik och hälsosam mat. Barn skapar heller själva inte de matmiljöer de befinner sig i, utan det är vuxnas ansvar att se till att skapa mer hälsofrämjande matmiljöer där det är lätt att välja rätt och där de kan skyddas från negativa effekter. Sedan 1 januari 2020 gäller FN:s konvention om barnets rättigheter (artiklarna 1–42) som svensk lag (2018:1197).

Enligt barnkonventionen har alla barn rätt till bästa möjliga hälsa och samhället har en skyldighet att tillgodose denna rättighet. Dessutom ska barns bästa alltid beaktas i alla beslut och åtgärder som rör barn. Att få tillgång till näringsrik och hälsosam mat är en grundförutsättning för att alla barn ska kunna nå sin fulla potential, utvecklas och må bra. Genom att arbeta med verktöget Pep Kiosk kan du som vuxen vara med och hjälpa till att skapa en mer hälsofrämjande miljö där det är lätt för barn och ungdomar att välja rätt.

Vad får man ut av Pep Kiosk?

I Pep Kiosk finns enkla tips, menyförslag och recept samt en guide för hur ungas matmiljö kan bli mer hälsofrämjande så att det blir lätt för dem att välja rätt. För att förankra arbetet finns faktablad och länkar för att få fördjupad kunskap om matmiljöns betydelse.

Komma igång med Pep Kiosk

Dags att sätta igång! För att enkelt komma igång med att skapa en hälsosam kiosk har vi tagit fram en checklista att följa.

1. Involvera berörda parter för förankring

- Samla beslutsfattare och andra berörda parter och gå igenom följande frågor och steg nedan för att skapa förankring i er organisation. Läs gärna igenom faktabladet om Pep kiosk samt fördjupa er kunskap inom de områden ni har behov av (pdf med länksamling av kunskapsmaterial?)

2. Barnens perspektiv - diskutera och tänk till kring följande frågor:

- Främjar ert nuvarande utbud barns hälsa?
- Möjliggör prissättningen på produkter att alla kan ta del av det hälsosamma utbudet?
- Har barn involverats och fått tycka till gällande utbudet?

3. Skapa ett hälsosamt utbud - Se över utbudet idag

- Säkerställ att det i så hög utsträckning som möjligt erbjuds hälsosamma alternativ att välja på.
- Välj Nyckelhålmärkta produkter när det är möjligt. Nyckelhålet guidar till hälsosammare alternativ. Läs mer om Nyckelhålet [här](#)
- Om ni önskar servera sötsaker, erbjud dessa en bestämd dag i veckan eller vid speciella tillfällen
- För inspiration och tips, se menyförslag i materialbiblioteket.
- Inspireras av recept [i](#) materialbiblioteket, när ni är klara med checklistan.

4. Produktplacering och marknadsföring

- Placera hälsosamma alternativ centralt på menyer och fronta i caféet eller kiosken – först, tydligast och smidigast att välja
- Prissätt hälsosamma produkter likvärdigt eller billigare än andra produkter
- Balansera reklam, erbjudanden och information riktad mot barnen som fokuserar på hälsosamma alternativ

5. Policy

- Genom att följa och ladda ner vår Policy i materialbiblioteket kan ni på enkelt sätt förklara för era kunder hur ni arbetar för att förbättra barn och ungas möjlighet till ett hälsosamt val

Material kopplat till Pep Kiosk

Det finns en rad material som ni kan använda för er Pep Kiosk. Allt material hittar ni i vårt materialbibliotek. Där finns bland annat:

- Lista över hälsosamma varor till kiosken
- Förslag på policy för kioskverksamhet
- Information om nyckelhålet
- Kunskapsunderlag med mer lästips
- Menyförslag och recept