

# NESTLÉ for HEALTHIER KIDS

Hyvät alakoululaisen vanhemmat,  
**NESTLÉ FOR HEALTHIER KIDS -ohjelma tuo paikkakuntanne iltapäiväkerhoihin yleisurheilun iloa!**

## MIKÄ ON NESTLÉ FOR HEALTHIER KIDS FINLAND?

Nestlé for Healthier Kids Finland on Nestlén ja Suomen Urheiluliiton (SUL) yhteistyöohjelma. Sen tavoitteena on lisätä koululaisten liikkumista yleisurheilun kautta ja tietoa terveellisestä ravinnosta.

Nestlé for Healthier Kids -ohjelma toimii maailmanlaajuisesti.

Vuonna 2015 ohjelma on jo lisännyt n. 8 milj. lapsen hyvinvointia ja terveyttä lähes 80 maassa.

SUL organisoii ohjelmaa Suomessa yhdessä paikallisten yleisurheiluseurojen kanssa jo kuudetta vuotta.

Ohjelma toteutetaan vuonna 2020 yhteensä 20 paikkakunnalla. **Teidän paikkakuntanne yleisurheiluseura on mukana!**

## MUKAAN TOIMINTAAN?

Nestlé for Healthier Kids -yleisurheiluva iltapäiväkerho haastaa lapset hyppäämään, heittämään ja juoksemaan heti koulun jälkeen ja jakaa heille tietoa terveellisestä ravinnosta.

**Kerhokertoja on 10 ja kerho on kerholaisille maksuton!**

### 1. Yleisurheilemaan!

Kerhoissa hyödynnetään Voitto Onnisen yleisurheiluratoja!  
Monipuolinen sisältö, paljon leikkiä ja kisailua!  
Mitä on yleisurheilu?  
Ensikosketus yleisurheiluun!

### 2. Tietoa ravinnosta!

Lapsi oppii perusasiat terveellisestä ravinnosta, hauskojen ja helppojen tehtävien avulla.  
Aamupala? Välipalat? Juomat? Herkut?  
Tietoa lasten tapaan!

Materiaalit tuottaa



### 3. UKK-instituutti kartoittaa!

Kerhoon osallistuvat lapset ovat mukana Nestlé for Healthier Kids -liikunta- ja ravitsemuskartoituksessa. Kyselylomakkeet täytetään nimettöminä kerhon ensimmäisellä ja viimeisellä kerralla. Kartoituksen suunnittelusta ja analysoinnista vastaa UKK-instituutin alainen Terve Koululainen -hanke.

MISSÄ KERHO KOKOONTUU:

MILLOIN:

ILMOITTAUTUMINEN:

LISÄTIETOJA:

Tervetuloa mukaan Nestlé for Healthier Kids -ohjelman toimintaan kanssamme!

Lisätietoa ohjelmasta: [www.yleisurheilu.fi](http://www.yleisurheilu.fi)  
> NUORISO > ILTAPÄIVÄKERHO KOULUSSA

Suomen Urheiluliitto ry  
Pia Jäntti, [piia.jantti@sul.fi](mailto:piia.jantti@sul.fi)  
Ilpo Koponen, [ilpo.koponen@sul.fi](mailto:ilpo.koponen@sul.fi)



# YLEISURHEILU

