



---

RINGERIKE  
KOMMUNE

# HOPP - Helsefremmende OPPvekst i Ringerike

---

v/ prosjektleder Lene Carine Vik

# Hva er HOPP?



Film HOPP Ringerike:  
[Ringerike kommune \(vimeo.com\)](https://vimeo.com/ringerikekommune)





Mobbing

Frafall i videregående skole

Psykiske plager og lidelser

Hjerte-karr sykdom

Diabetes type 2

Muskel –skjelettplager

Søvnproblemer







Helhetlig satsning

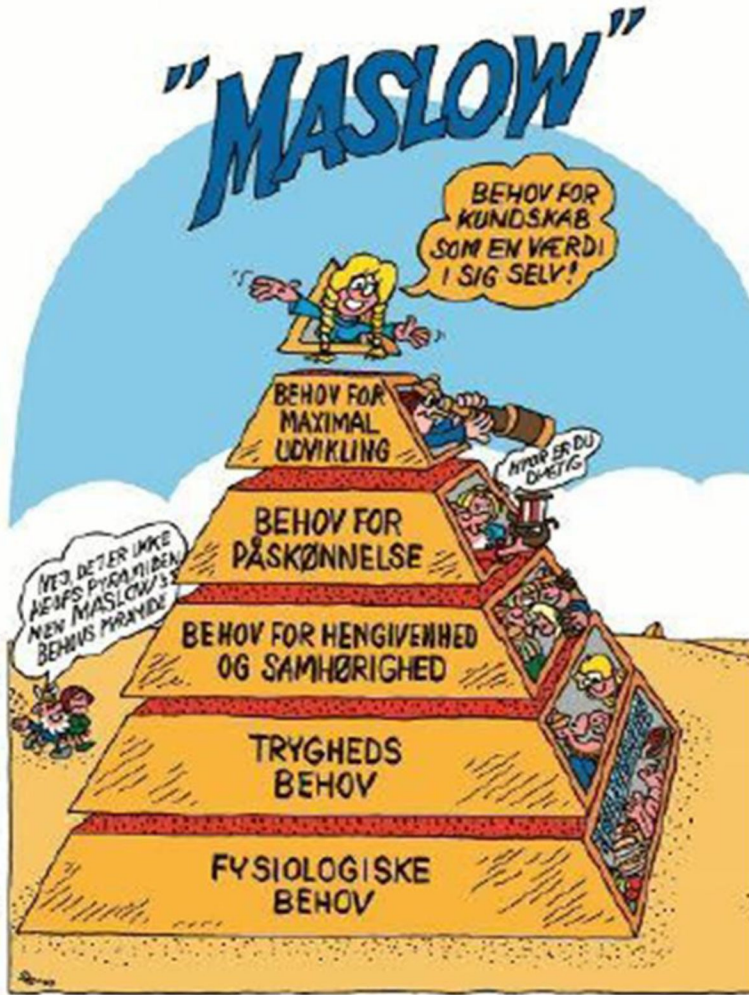


Forebygge mer -reparere mindre

Helse, trivsel og læring



Redusere sosiale forskjeller



Hva gjør skolematen med deg?



# HOPP i barnehagene



- Mer fysisk aktivitet
- Bedre mat





# HOPP i skole og SFO



- Fysisk aktiv læring (FAL)
- Sunnere kantinetilbud





# Påvirkning og sosiale medier



**Gjør skolestarten billig!**

23<sup>40</sup> - per liter

**MONSTER ULTRA FIESTA**  
0,5 l Pr boks  
Pr 146,80

19<sup>90</sup>

**OLW CHEEZ DOODLES**  
120 g. Pr pose  
Pr kg 165,83

**nutella**  
250 g. Pr pot  
Pr kg 128

20<sup>20</sup> Vårt billigste alternativ!

51<sup>90</sup>

**COOP GULLRYGG KNEKKEBROD**  
200 g. Pr pot  
Pr kg 259,50







- Møter kommunens utfordringsbilde
- Barnehage og skole er nøkkelarenaer
- Tidlig innsats - hjelpe barn og unge med å lære ta gode valg for egen helse
- Bevegelsesglede
- Matglede



Innspill fra ungdomsrådet







---

Spørsmål eller innspill?

Ta gjerne kontakt 😊 [lene.carine.vik@ringerike.kommune.no](mailto:lene.carine.vik@ringerike.kommune.no)



Takk for oss!



RINGERIKE  
nærmest det meste



---

RINGERIKE  
KOMMUNE