



Fredagsfys är både aktivitet och kunskap. Här lär Emelie Johansson barnen hur många sockerbitar det finns i mat och dryck och hur många de högst bör få i sig på en dag.



# Förbannad mamma gjorde fredagsmys till Fredagsfys

**Nu rullar konceptet Fredagsfys ut över Sverige. Att röra på sig och bli sockersmart har blivit ett viktigt komplement till fredagsmyset på landets skolor. Och allt började med en förbannad hälsopedagog och mamma.**

2015 kom Susanna Almströms son Kasper hem från skolan och berättade att de hade haft fredagsmys med saft, popcorn och glass på skoltid.

Susanna Almström, utbildad hälsopedagog, blev förbannad och införde fredagsfys i familjen som ett komplement. Fler familjer hakade på och snart presenterade Susanna idén för Hälsofrämjandet, som tände till. Konceptet Fredagsfys Sverige var fött.

I dag har Susanna Almström och hennes kollega Emelie Johansson aktiverat cirka 10 000 barn i förskoleklass, låg- och mellanstadie – mestadels i Stockholmsområdet men även i övriga Sverige – och driver sockerskola för att göra barnen sockersmarta. Barnen får exempelvis veta hur många sockerbitar de högst bör få i sig per dag enligt världshälsoorganisationen WHO:s rikt-

linjer (5) parallellt med att visa hur många sockerbitar det finns i bland annat en halvliter Coca-Cola (18), drickyoghurt (9) och ett glas O'boy (7).

**Lyftet i** verksamheten kom i och med att Fredagsfys Sverige vann innovationstävlingen Shine Competition 2017 som drivs av FAHS, Fysisk Aktivitet för Hållbara Samhällen – ett nätverk bestående av bland annat Stockholms Läns Landsting, Stockholms stad, Gymnastik- och Idrottshögskolan (GIH), Kungliga Tekniska Högskolan (KTH) och Karolinska Institutet (KI), men också arkitektföretag, byggherrar och stadsplanerare som anser att rörelse i vardagen är viktig.

Förutom åran fick Fredagsfys Sverige ta emot 50 000 kronor.

– Utmärkelsen gav oss både ökad uppmärksamhet och resurser att fortsätta arbetet, förklarar Susanna Almström när Fritid & Park träffar henne på Söderby skola i Vendelsö, Haninge, strax söder om Stockholm i och med skolstarten. 200

elever rör på sig och får lära sig att vara sockersmarta.

– Fredagsfys behövs för att barnen sitter alldeles för mycket stilla i dag och äter alldeles för mycket sockerrika livsmedel. Vi behöver helt enkelt få fart på dem samt inspirera och informera dem till bättre alternativ, säger Susanna Almström.

Att fredagsfys har effekt kan Tessan Lönnqvist, pedagog vid Södersby skola, intyga:

– Fredagsfys ger koncentrerade barn, barn som är pigga, glada och medvetna om att de ska röra på sig.

**Lena Eriksson** Åshuvud, projektledare för nätverket FAHS och Shine Competition, är stolt över 2017 års vinnare.

– Det är precis den här typen av engagerande, glada och roliga aktiviteter som vi letar efter runt om i Sverige.

Carl Johan Sundberg är professor på Karolinska Institutet. Han hyllar också konceptet Fredagsfys Sverige.

– Fysisk aktivitet påverkar vår hjärna så att vi blir gladare, vi tänker annorlunda och det har stor betydelse både förebyggande och behandling av psykisk ohälsa.

**Thomas Björn**

Se en film om Fredagsfys på [shinecompetition.se/film-om-fredagsfys-forra-arets-vinnare/](http://shinecompetition.se/film-om-fredagsfys-forra-arets-vinnare/)



Susanna Almström.