H.K.H. Kronprinsessan Victoria: tal vid Pep Forum 2026

Talare
Kronprinsessan Victoria
Kronprinsessa

Datum
18 november 2026

Plats
Stockholm

Omständigheter
Talet hölls vid Generation Peps årliga forum, som samlar företrädare för olika samhällssektorer kring frågor om barns och ungas hälsa och levnadsvillkor.

Mina damer och herrar,

Föreställ er ett barn som springer över en skolgård. Som tar sina första tramptag på en cykel, som lär sig simma, stå på händer eller för första gången sparkar bollen i mål. Kanske minns ni de där ögonblicken av glädje när ni själva var små? Av frihet. Av att upptäcka vad den egna kroppen klarar av.

Att röra på sig är en självklar del av barndomen. Eller åtminstone borde det vara det.

För rörelse är inte bara viktigt för att barn ska växa och utvecklas. Det stärker kroppen, förbättrar koncentrationen och bidrar till psykiskt välbefinnande. Men det ger också något som är svårare att mäta. Självförtroende. Gemenskap. Känslan av att höra till.

Världshälsoorganisationen, WHO, rekommenderar att barn och unga mellan 5 och 17 år är fysiskt aktiva i genomsnitt minst en timme om dagen. Av en aktuell rapport framgår att det ser annorlunda ut.

En hel vecka utan en enda dag med en timmes rörelse. Så ser verkligheten ut för var fjärde ungdom. Och det är inte alltid för att de saknar lust eller vilja.

För ett barn kan vägen till rörelse vara kort. En fotbollsplan runt hörnet. En trygg cykelväg till skolan. En förening där alla får vara med. För ett annat kan hindren vara betydligt större. Det som borde vara en självklar del av varje barns uppväxt riskerar att bli en fråga om var man bor och vilka förutsättningar man

har.

Samtidigt har barns vardag förändrats. Skärmar tar en allt större plats. Många tillbringar mer tid stillasittande, medan möjligheterna till spontan lek och vardagsrörelse har minskat.

Det är lätt att säga att barn borde röra på sig mer. Att de borde lägga undan mobilen, gå ut och leka eller börja med en idrott.

Men vi måste också ställa oss frågan: Har vi vuxna verkligen gett dem förutsättningarna att göra det? Ansvaret kan inte vila enbart på barnen eller deras föräldrar. Det är ett ansvar som vi alla i samhället delar.

Frågan om barns rörelse är så mycket större än en fråga om motion.

Den handlar om hälsa. Men också om jämlikhet, delaktighet och framtidstro.

Mina damer och herrar,

Generation Pep har under 10 år bidragit till ökad kunskap, starkare engagemang och viktiga samarbeten för att stärka barns hälsa. Det tycker jag att ni alla ska vara stolta över!

Men trots vissa framsteg vet vi att flera insatser behövs. Skillnaderna i hälsa är fortfarande stora.

Dagens seminarium handlar därför om nästa steg: att gå från ord till handling.

Om en stund ska vi få ta del av en framtidsrapport och tio förslag som kan stärka barns och ungas hälsa och skapa bättre förutsättningar för kommande generationer. Oavsett vilka lösningar vi diskuterar är utgångspunkten densamma: Varje barn har rätt till en bra start i livet och möjlighet att nå sin fulla potential.

Tack och varmt välkomna!

Källa
Hämtat från Kungahuset 27/11/2026

Relaterade

Kronprinsessan Victoria: Inledningstal på Pep Forum 2025
11 november 2025

H.K.H. Prinsessan Madeleine: tal vid Childhood USA insamlingsgala 2026
23 november 2026

URI

https://www.svenskatal.se/tale/h-k-h-kronprinsessan-victoria-tal-vid-pep-forum-2026