



Kronprinsessan Victoria: Inledningstal på Pep Forum 2025

Talare

Kronprinsessan Victoria
Kronprinsessa

Datum

11 november 2025

Plats

Solna

- 1 Mina damer och herrar,
Varmt välkomna!

- 5 Vi lever i en tid då barnens vardag fylls av snabba intryck, stillasittande framför
skärmar. Men kroppen, den är byggd för rörelse. Hjärtat, musklerna, hjärnan –
allt i oss är skapat för aktivitet. Fysisk rörelse är inte bara något vi gör, det är
något vi är.

- 10 Forskningen talar sitt tydliga språk: barn som rör på sig mår bättre, sover bättre,
lär sig bättre och känner sig gladare. Rörelse bygger inte bara starka ben och
lungor, det bygger självkänsla och gemenskap. När ett barn springer, klättrar,
cyklar eller spelar fotboll, tränas inte bara kroppen, utan också tron på sig själv.

- 15 Men alla barn får inte samma chans. Alla blir inte sedda. Alla får inte höra att de
duger – att de är viktiga, oavsett hur snabbt de springer, hur högt de hoppar
eller hur många mål de gör. Och det är här vi vuxna kommer in.

- 20 Vi måste skapa miljöer där alla barn känner sig välkomna, där varje insats räknas,
där pepp och uppmuntran betyder mer än resultat. Det handlar om att ge varje
barn möjligheten att uppleva rörelseglädje. Det handlar om att bygga grunden
för friska och trygga individer.

- 25 Nu är det dags att vi skapar förändring på djupet. Och ger våra barn och unga
de förutsättningar som de förtjänar. För jag vill att vi ska ha ett Sverige där varje
barn vaknar upp med härlig energi, redo att utforska, leka och lära. Ett land där
aktiva och hälsosamma barn är regeln, inte undantaget.

Källa

<div>Manuskript hämtat från kungahuset.se (2025-11-21)</div>

Taggar

2020-tal, 2025, Kungahuset, Kvinna

URI

<https://www.svenskatal.se/tale/kronprinsessan-victoria-inledningstal-pa-pep-forum-2025>

35

40

45

50

55

60

65