

RIKTLINJER FÖR FYSISK AKTIVITET

BASERAT PÅ WHO:S REKOMMENDATIONER FÖR FYSISK AKTIVITET OCH SÖMN FÖR BARN 0-4 ÅR

Barn 0-1 år

Fysisk aktivitet: Minst 30 minuter varje dag.

Stillasittande: Max en timme åt gången, i exempelvis barnvagn. När barnet är stillasittande uppmuntras att en vuxen läser och berättar.

Skärmtid: Ingen.

Sömn:

0-3 månader: 14-17 timmar per dag.

4-11 månader: 12-16 timmar per dag.



Barn 1-2 år

Fysisk aktivitet: Minst 180 minuter varje dag.

Stillasittande: Max en timme åt gången, i exempelvis barnvagn, och inte sitta stilla under längre perioder. När barnet är stillasittande uppmuntras att en vuxen läser och berättar.

Skärmtid:

1 år: Ingen.

2 år: Max 60 minuter per dag.

Sömn: 11-14 timmar per dag.



Barn 3-4 år

Fysisk aktivitet: Minst 180 minuters varje dag.

Stillasittande: Max en timme åt gången, i exempelvis barnvagn, och inte sitta stilla under längre perioder. När barnet är stillasittande uppmuntras att en vuxen läser och berättar.

Skärmtid: Max 60 minuter, ju mindre tid desto bättre.

Sömn: 10-13 timmar per dag.



Vi mår som bäst när vi har balans, när vi får röra på oss varje dag, äta regelbundet och sova tillräckligt varje natt. Fysisk aktivitet minskar risken att drabbas av sjukdomar så som hjärt-kärlsjukdomar och diabetes typ-2, men det gör oss också gladare, piggare och hjälper oss att koncentrera oss. Det är viktigt att tänka på att alla ska få röra sig på det sätt som passar bäst för individen och hela tiden utgå ifrån den egna förmågan. När det gäller sömn så kan det också variera mellan individer, men tänk på att för lite eller för mycket sömn kan vara skadligt för hälsan. Fråga gärna BVC om du har funderingar kring ditt barns välmående.

Läs mer på www.generationpep.se och följ oss gärna på sociala medier
FACEBOOK @ GENERATION PEP
INSTAGRAM @ GEN.PEP

