

RIKTLINJER FÖR FYSISK AKTIVITET

Barn 0-5 år

Rörelse varje dag - efter barnets förutsättningar!

Att röra på sig varje dag är viktigt för barn oavsett ålder.

Som spädbarn kan det handla om att leka på golvet eller bara ligga i magläge för att träna upp nackmuskulaturen.

För äldre barn är lek både ute och inne en källa till fysisk aktivitet, samtidigt som barnet upptäcker och utvecklar nya färdigheter. Promenader eller cykelturer är också en bra aktivitet som vuxna och barn kan göra tillsammans.

Minska stillasittandet

Under vaken tid bör små barn inte begränsas i sin rörelse, förutom när det är nödvändigt. Längre tids stillasittande i t.ex. barnvagn eller barnstol bör brytas av med någon form av rörelseaktivitet.

