

Fysisk aktivitet og stillesitting - 0-5 år

Regelmessig fysisk aktivitet er nødvendig for normal vekst og utvikling og god helse blant barn og unge. Spedbarn bør stimuleres til aktivitet i forhold til utviklingsnivå. De minste barna er naturlig aktive, men både foreldre og barnehager bør passe på at aktiviteten er tilstrekkelig, allsidig og lystbetont. Aktivitet tidlig i livet legger tilrette for livslang bevegelsesglede.

ANBEFALINGER



- Barn bør være fysisk aktive i lek eller annen aktivitet minst 60 minutter hver dag. Aktivitetene bør være variert og allsidig og tilpasset barnets utviklingsnivå, og inkludere moderat eller høy intensitet.
- Minst tre ganger i uken bør barna være så aktive at de blir andpustne og varme.
- Lek som krever fysisk aktivitet utover de anbefalte daglige 60 minuttene gir mer robuste og friskere barn.
- Tiden i ro bør begrenses, og stykkes opp med mer aktive perioder.

MINDRE TID I RO

- Bruken av tv, pc eller nettbrett bør begrenses hos de aller minste barna. For de litt eldre barna i denne aldersgruppen bør man tidsbegrense daglig «skjermtid», for eksempel en time per dag. Faste rammer er enkelt å forholde seg til for både voksne og barn. Varier perioder i ro med fysisk aktivitet. Inspirer til aktiv og sosial lek.

HVORDAN BØR DE MINSTE VÆRE AKTIVE?

- Aktivitetsnivået må tilpasses barnets utvikling. Det viktigste er at inne- og utearealene innbyr til variert lek, og at det legges til rette for utfoldelse hver dag, året igjennom.
- Stimuler til utvikling av grunnleggende bevegelser som rulle, krabbe, kripe, klatre, hoppe, hinke og løpe. Balanse og koordinasjon bør være en naturlig del av alle bevegelser.
- Fri lek bør dominere, men varier med tilrettelagt lek.
- Gode eksempler er variert bevegelseslek, bevegelse til musikk, balleker, lek med og i vann, aktiviteter i snø og på is. Turer i skog og mark og i ulendt terreng gir variert og allsidig bevegelseslæring. La barnet være ute hver dag.