



## Rekommendationer för barn 0–5 år

### Regelbunden fysisk aktivitet

Alla barn 0–5 år bör ha möjlighet att röra på sig på olika sätt flera gånger om dagen. För spädbarn kan det handla om lek och rörelse på golvet i rygg- och magläge och för barn 1-5 om lek, aktiv transport, utevistelse och utforskande av olika miljöer.

### Minskat stillasittande

Under vaken tid bör småbarn inte begränsas i sin rörelse, förutom när det är nödvändigt. Långa perioder av stillasittande i till exempel barnvagn eller barnstol bör brytas av och ersättas med någon form av rörelse.

## Rekommendationer för barn och unga 6–17 år

### Regelbunden fysisk aktivitet

Alla barn och unga 6–17 år bör vara fysiskt aktiva under veckan, både vardagar och helger.

### Minskat stillasittande

Långa perioder av stillasittande bör brytas av och ersättas med någon form av fysisk aktivitet.

### Pulshöjande fysisk aktivitet i genomsnitt 60 minuter per dag

Barn och unga bör i genomsnitt vara fysiskt aktiva i minst 60 minuter per dag, på en måttlig till hög intensitet som ger ökad puls och andning.

### Fysisk aktivitet på hög intensitet och aktiviteter som stärker muskler och skelett minst tre dagar i veckan

Fysisk aktivitet på hög intensitet ger en markant ökad puls och andning. Sådana aktiviteter bör ingå minst tre dagar i veckan, liksom muskelstärkande och skelettstärkande fysisk aktivitet. Aktiviteterna kan ingå som en naturlig del i att leka, springa och hoppa, eller som en del i planerad motion och idrott i skolan eller på fritiden.

### Att tänka på!

Barn och unga mår bra av att röra på sig regelbundet. Underlätta för barn att röra sig i vardagen och ge möjlighet till en variation av aktiviteter.

Vanor grundläggs tidigt, att ge förskolebarn och barn möjligheter att vara utomhus bidrar både till mer fysisk aktivitet och till deras utveckling.

Lite fysisk aktivitet är bättre än inget. Fysisk aktivitet främjar hälsan för barn och unga, även om de inte uppfyller rekommendationerna.