



Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende tid

Børn og unge (5-17 år)

For børn og unge har fysisk aktivitet positiv betydning for mental sundhed og trivsel, kondition, knogle- og muskelstyrke, sund vægtudvikling og kognitiv udvikling og læring. Derudover forebygger fysisk aktivitet forstadier til type 2-diabetes, udvikling af overvægt samt forhøjet blodtryk og -kolesterol.

Børn og unge skal være fysisk aktive mindst 60 minutter hver dag

Den fysiske aktivitet skal være med moderat intensitet, så de bliver let forpustede og mindst tre gange om ugen skal det være med høj intensitet, så de bliver forpustede. Men selv lidt fysisk aktivitet spredt ud over ugen er bedre end ingen fysisk aktivitet. Det er vigtigt, at der er variation i den måde børn og unge bevæger sig på. Det giver mulighed for, at de lærer at bevæge sig på forskellige måder.

Børn og unge skal styrke musklerne mindst tre gange om ugen

Fysisk aktivitet, som styrker musklerne, giver også stærkere knogler og er vigtig for kroppens udvikling. For de yngste børn kan aktiviteterne være lege, hvor der indgår løb, hop, spring og kast. For de ældre børn kan det være øvelser, der styrker de store muskelgrupper (ben, baller, mave, ryg og arme). Det kan både være med brug af kroppens egen vægt eller med lettere vægte. Aktiviteterne, der styrker musklerne, kan være en del af de 60 minutters daglige fysiske aktivitet.

Begræns den tid, børn og unge sidder stille

Den tid, børn og unge bruger på at sidde stille, går fra den tid, det er muligt for dem at være fysisk aktive. De har dog behov for pauser, hvor kroppen er i ro, ligesom stillesiddende aktiviteter kan være nødvendige fx i skolen. Men meget tid, hvor børn og unge sidder stille, for eksempel foran tv eller anden skærm, kan påvirke deres trivsel og sundhed negativt. Det er derfor vigtigt, at der i løbet af dagen skabes variation mellem den tid, børn og unge sidder stille, og den tid, de er fysisk aktive.

Fysisk aktivitet - generelt

- Det er vigtigt at være fysisk aktiv regelmæssigt – helst hver dag
- Lidt fysisk aktivitet er bedre end ingen fysisk aktivitet
- Når man skal i gang med at være fysisk aktiv, så start let ud og øg gradvist, hvor lang tid det tager, hvor hårdt det er, og hvor ofte det foregår.

Intensitet

Når man er fysisk aktiv i hverdagen, er det vigtigt, at man bliver let forpustet - og indimellem også forpustet. Det svarer til, at man er fysisk aktiv ved moderat til høj intensitet.

Let forpustet

Når man er fysisk aktiv ved moderat intensitet, bliver man let forpustet, men man kan stadig føre en samtale

Forpustet

Når man er fysisk aktiv ved høj intensitet bliver man forpustet, så det er svært at føre en samtale.

Aktiviteter for 5-17-årige

For de yngste børn:

- Løbecykel, cykel
- Kaste, gribe, hoppe, springe, løbe
- Rulleskøjter, løbehjul
- Boldlege

For de større børn (unge):

- Boldspil – fx, fodbold, håndbold, basketball
- Svømning, kajak, roning
- Tennis, badminton, fitness
- Cykle, rulleskøjter, skateboard