

Visste du att:

Barn mår bra av att vara fysiskt aktiva varje dag, förskolebarn minst 2 timmar och skolbarn 1 timme. Aktiviteter som leder till ökad puls och andning är bra, t ex: aktiv utelek, cykling, simning, bollspel.



Varför är det så viktigt att vara fysiskt aktiv?

Lek och rörelse i kombination med att man äter hälsosamt är ett bra sätt för barn att må bra och hålla sig friska. Andra fördelar är att det stärker skelettet, musklerna och lungorna samt ökar rörligheten, balansen och koordinationen. Det är också ett sätt att träffa nya kompisar, minska stress, få god sömn samt bli glad och full av energi.



IDEFICS studien tillhandahåller fem foldrar som främjar barns hälsa:

Vatten, den bästa törstsläckaren!

Goda sömnvanor – bra för ditt barn!

Njut av tiden tillsammans – Tv och dator kan vänta!

Det är gott med frukt och grönt!

Rörelse och lek – bra för barn och vuxen!

Foldrama och annat material kan laddas ner på

www.ideficsstudy.eu eller www.partille.se

2008 © Publicerad av Dr. Staffan Mårild, Drottning Silvias Barn- och ungdomssjukhus.

Svensk textbearbetning Marie Lundell, sjukköterska.

Rörelse och lek – bra för barn och vuxen!



www.ideficsstudy.eu

learning healthy living Partille Kommun
Göteborgs Universitet, Sahlgrenska Akademien,
Avd f pediatrik, 41685 Göteborg



5 tips som ökar barns lust att röra sig



Gör saker tillsammans

Om du visar att fysisk aktivitet är bra och roligt kommer det motivera ditt barn till att vara mer aktivt. Barn tycker om när vuxna deltar i deras lek eller aktiviteter.



Vardagsrörelse

Den dagliga motionen är viktig. Promenera eller ta cykeln med barnen till skolan eller till affären, istället för att ta bilen. Ta trappan istället för hissen. Du kan uppmuntra dina barn att hjälpa till med arbete hemma, t ex att gå till affären, tvätta bilen eller gå ut med hunden.



Uppmuntra barnen

De flesta barn tycker om att röra sig ute tillsammans med kompisar eller familjen. Att delta i organiserad idrottsverksamhet kan vara roligt och stimulerande. Det viktigaste är att barnen rör på sig och att du som vuxen stödjer och uppmuntrar dem.



Föreslå ett aktivt alternativ

Ge dina barn bra alternativ till TV- och datorsittande. Föreslå att ni gör någonting aktivt tillsammans. Enkla saker som en boll, frisbee eller ett hopprep kan sätta igång energin för lek och rörelse. En daglig promenad kan vara ett sätt att umgås och få tid att prata.



Stöd barnens val av aktivitet

Vissa barn tycker om lagsporter andra föredrar mindre strukturerade aktiviteter som t ex cykling eller vanlig utelek. Lyssna efter vad just ditt barn tycker bäst om och uppmuntra det.

