

Visste du att:

Barn mår bra av att röra på sig stora delar av sin dag. Barn i skolålder bör röra på sig så de blir varma och lite andfådda minst 60 minuter varje dag. Tre gånger i veckan ska de få upp pulsen rejält!

Aktiviteter som leder till ökad puls och andning är 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 viktigt för att barn ska må bra och hålla sig friska. Andra fördelar är att det stärker skelettet, musklerna och lungorna samt förbättrar rörlighet, balans och kroppskontroll.

Rörelse stimulerar även hjärnans utveckling och barnets tankeförmåga. Det är också ett sätt att träffa nya kompisar, minska stress, få god sömn och bli glad och full av energi.



IDEFICS studien tillhandahåller fem foldrar som främjar barns hälsa:

Vatten, den bästa törstsläckaren!

Goda sömnvanor – viktigt för ditt barn!

Njut av tiden tillsammans – Tv och skärmar kan vänta!

Det är gott med frukt och grönt!

Rörelse och lek – bra för barn och vuxen!

Foldrarna och annat material kan laddas ner på www.vgregion.se/beslutstodfetma under rubriken Broschyrer/foldrar. Foldrarna finansieras av folkhälsokommittén Västra Götalandsregionen. Beställning av foldrarna via adress.distributionscentrum@vgregion.se.

2008 © Publicerad av Dr. Staffan Mårild, Drottning Silvias Barn- och ungdomssjukhus. Svensk textbearbetning Marie Lundell, sjuksköterska. Svensk textbearbetning och uppdatering 2017 Åse Blomqvist, leg. fysioterapeut och Stina Törner, leg. fysioterapeut, MSc specialist pediatrik.

Rörelse och lek – bra för barn och vuxen!



www.ideficsstudy.eu

learning healthy living Partille Kommun
Göteborgs Universitet, Sahlgrenska Akademien,
Avd för pediatrik, Folkhälsokommittén
Västra Götalandsregionen



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. Planera gärna in någon aktivitet där ni rör på er tillsammans under helgen. 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 tillsammans med kompisar eller familjen. Att delta i organiserad idrottsverksamhet kan vara roligt och stimulerande.

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



Föreslå ett aktivt alternativ

Ge dina barn bra alternativ till TV, dator, surfplatta eller telefon. 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.



Lek utomhus

Stora ytor gör att barn rör sig mer ute än inne och naturen erbjuder många spännande och inspirerande miljöer för lek och rörelse. Gå till lekplatsen, parken eller skogen, upptäck omgivningarna i närområdet och upplev naturen.

