

# Nasjonale anbefalinger

## Råd om fysisk aktivitet og stillesitting - 0 – 5 år

Regelmessig fysisk aktivitet er nødvendig for normal vekst, utvikling og god helse blant barn. Fysisk aktivitet er assosiert med forbedret motorisk og kognitiv utvikling, i tillegg til god psykososial helse. Gjennom lek utvikler barn også sosiale ferdigheter. Barn under 1 år bør stimuleres til lek og bevegelse basert på deres utviklingsnivå – jo mer, jo bedre. Barn bør være regelmessig aktive i hverdagen gjennom hele året, men dette bør ikke gå på bekostning av deres behov for søvn og hvile.

Aktivitet tidlig i livet legger et viktig grunnlag for livslang bevegelsesglede.

Personalet i barnehagen er viktige for å fremme god og variert lek, sosialt samvær og fysisk aktivitet for alle barna.

- Barn under 1 år bør være i bevegelse flere ganger om dagen og på ulike måter, gjerne gjennom samspill og lek
- For barn under 1 år bør tiden helt i ro i våken tilstand begrenses, tid foran skjerm frarådes
- Barn 1-5 år bør være allsidig fysisk aktive med varierte bevegelser og aktiviteter og lek i minst 180 minutter fordelt utover dagen
- Tiden barn 1-5 år sitter helt i ro eller fastspent i våken tilstand bør begrenses, skjermtid frarådes for 1-åringer

Begrunnelse og praktisk informasjon finnes på [www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no)

Se [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) for eksempler på hvordan du kan tilrettelegge for varierte aktiviteter.