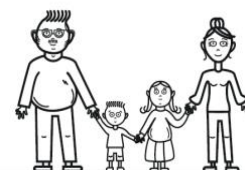


FAKTAARK



Fysisk aktivitet

Daglig fysisk aktivitet

Barn og unge trenger regelmessig fysisk aktivitet for normal vekst og utvikling og for god helse. Barn og unge anbefales å være aktive i minst 60 minutter hver dag.

Hvilken rolle har fysisk aktivitet?

Lek og fysisk aktivitet gir barn og unge mulighet til å delta på viktige sosiale arenaer og å oppleve fellesskap, glede og mestring!



Fysisk aktivitet og overvekt

Det krever store mengder fysisk aktivitet for å oppnå den samme gunstige effekten på energibalansen som forholdsvis moderate endringer i kostholdet kan gjøre.



Freia Melkesjokolade
Eventyr

132 kcal
Gå 30 min



Freia Melkesjokolade
200g

1100 kcal
Spinning 2 t

Så mye må du bevege deg for å bruke opp energien i:

Matvare	Gå tur/sykle (minutt)
1 kroneis	35 / 20 min
1 banan	15 / 10 min
1 gulrot	5 / 3 min
1 grandiosa	180/105min
1 pølse	40 / 26 min
1 stk kake	60 / 36 min
God morgen	35 / 23 min

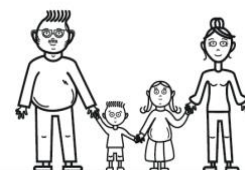


Anbefalinger:

1. Mindre tid brukt på **stillesittende** aktiviteter
2. Begrens skjermtid
3. Minst **60 minutter** med fysisk aktivitet hver dag
4. Prøv ut ulike aktiviteter og finn en aktivitet som barnet **mestrer**

Foreldre må legge til rette for at barn og unge er i bevegelse hver dag

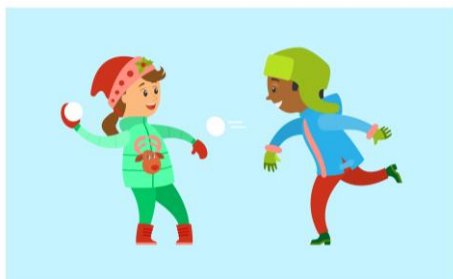
Finn en aktivitet som barnet synes er gøy, og ta gjerne med andre jevnaldrende.

FAKTAARK**Tips til sommeraktiviteter**

- Bade og svømme
- Fisketur
- Pokemonjakt
- Oppdagelsesferd
- Plukke bær
- Trampoline
- Klatre
- Tur i skogen/turløyper
- Geocaching
- Sykkeltur
- Telttur
- Fjelltur
- Lekeplass
- Hinderløype ute

**Tips til vinteraktiviteter**

- Aking
- Skøyter
- Leke i snøen
- Isfiske
- Svømmehall
- Trampolinepark
- Ski, langrenn
- Lage snømann
- Innendørs klatring
- Sykkeltur
- Gå tur i nærmiljøet
- Lage hinderløype inne

**Tips for å komme i gang:****1. Hvordan er dagens aktiviteter?**

- Kartlegg hele uken
- Er barnet aktivt i minst 60 minutter hver dag?
- Finnes det dager med mye stillesitting og skjerm?

2. Hvilke muligheter har familien for økt bevegelse i hverdagen?

- Hvert enkelt familiemedlem
- Kan hele familien gjøre noe sammen?
- Andre støttespillere?

3. Legg en plan for gjennomføring

- Noter i kalenderen
- Motiver og gi ros

Se eget kartleggings-skjema for fysisk aktivitet