**Mis tüüpi ja kui palju kehalist aktiivsust parandab laste ja noorukite tervist?**

Teadus on näidanud, et füüsiline aktiivsus on esmatähtis laste ja noorukite tervise säilitamiseks. Kuid.. Kui kaua peaks aktiivne tegevus kestma , mis tüüpi ja millise intensiivsusega peaksid lapsed liikuma ? Sellele küsimusele annab vastuse Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) poolt välja antud soovitused.

Alla 5 aasta vanused lapsed:

Imikud kuni 1 aasta



Mõistes liikumist kui tegevust põrandal, kõndi, roomamist ja neil, kes seda veel ei saa, olla, vähemalt 30 minutit päevas näoga allapoole. Ja ennekõike vältige imikute liikumatuna hoidmist toolidel või istmetel korraga kauem kui 1 tund.

Lapsed vanuses 1-2 aastat peaksid:



Lapsed vanuses 3 kuni 4 aastat peaksid:



 Nüüd peate selle lihtsalt ellu viima... nad ei saa sellega üksi hakkama!

Lapsed ja noorukid 5-18 aastat peaksid:

Selles vanuses lastele ja noorukitele soovitab WHO

 

On soovitatud, et suure intensiivsusega On soovitatud, et lapsed ja noorukid

aeroobne liikumine, samuti luu-lihaskonna peaksid vähemalt 60 minutit päevas

tugevdamine peaks toimuma vähemalt 3 liikuma mõõduka või tugeva

päeval nädalas. intensiivsusega, peamiselt aeroobsel

 tasemel 4-5 päeval.

*Tugev soovitus, mõõdukas tõendatus Tugev soovitus, mõõdukas tõendatus*

* Pidage meeles: mõõduka intensiivsusega liikumise puhul on raske rääkida, tugeva intensiivsuse puhul ei saa laulda.
* Soovitatavad on jõuharjutused (kogu kehaga või väikeste raskustega). Selline liikumine on eriti efektiivne ülekaalulistel lastel.

Tõlkis:

Lagle Suurorg MD PhD

Pediaater -kardioloog

Kvaliteediteenistuse juhataja

lagle.suurorg@lastehaigla.ee

6977303