

Riktlinjer kring barns sömn, skärmtid och fysisk aktivitet

Barn under ett år:

- ◆ 30 minuters fysisk aktivitet under dagen rekommenderas, till exempel lek på golvet.
- ◆ Stillasittande max en timme, i exempelvis barnvagn eller barnstol. När barnet är stillasittande uppmuntras att en vuxen läser och berättar.
- ◆ Ingen tid framför skärmar.
- ◆ 14-17 timmars sömn per dygn om barnet är mellan 0-3 månader. 12-16 timmars sömn om barnet är mellan 4-11 månader.

Barn mellan ett och två år:

- ◆ Minst 180 minuter måttlig till intensiv fysisk aktivitet flera tillfällen under dagen.
- ◆ Stillasittande max en timme.
- ◆ Ettåringar bör inte spendera någon tid framför skärmar. För tvååringar rekommenderas max en timmes skärmtid per dag. När barnet är stillasittande uppmuntras att en vuxen läser och berättar.
- ◆ Mellan 11-14 timmars sömn per dygn, tupplur inkluderad.

Barn mellan tre och fyra år:

- ◆ Minst 180 minuters fysisk aktivitet av olika typ under dagen. Av dessa bör minst en timme vara av måttlig till hög intensitet.
- ◆ Max stillasittande en timme i exempelvis barnvagn.
- ◆ Max en timme framför skärmar. När barnet är stillasittande uppmuntras att en vuxen läser och berättar.
- ◆ Mellan 10-13 timmars sömn per dygn, tupplur inkluderad.

Källa: World Health Organization (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age.

