

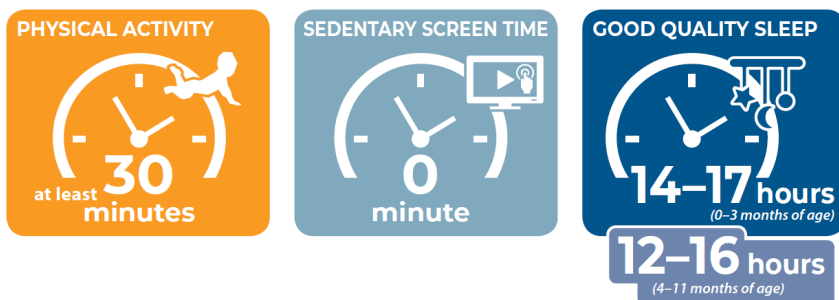
Mis tüüpi ja kui palju kehalist aktiivsust parandab laste ja noorukite tervist?

Teadusuuringud 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.

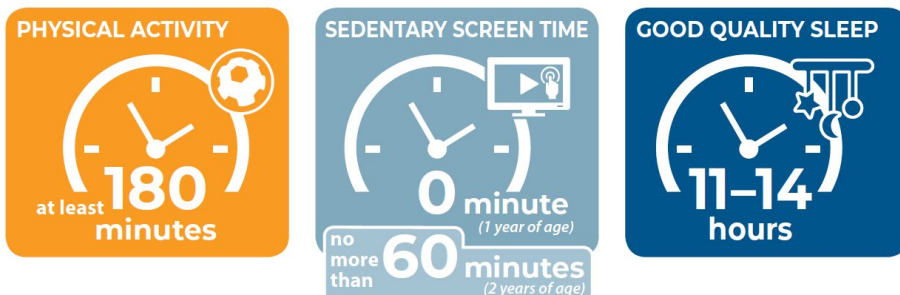
Alla 5 aasta vanused lapsed:

Imikud kuni 1 aasta

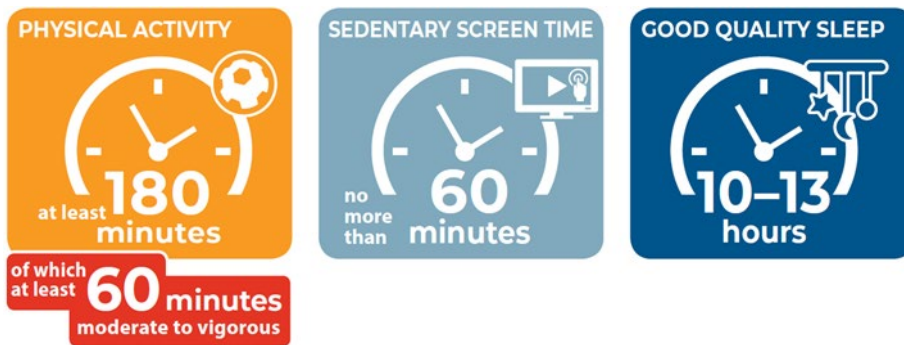


Mõistes liikumist kui tegevust põrandal, kõndi, roomamist ja neil, kes seda veel ei saa, olla, vähemalt 30 minutit päevas näoga allapoole. Ja ennekõike vältige imikute liikumatuna hoidmist toolidel või istmetel korraka kauem kui 1 tund.

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 aeroobne liikumine, samuti luu-lihaskonna tugevdamine peaks toimuma vähemalt 3 päeval nädalas.

On soovitatud, et lapsed ja noorukid peaksid vähemalt 60 minutit päevas liikuma mõõduka või tugeva intensiivsusega, peamiselt aeroobsel tasemel 4-5 päeval.

Tugev soovitus, mõõdukas tõendus

Tugev soovitus, mõõdukas tõendus

- 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