

KANADISCHER 24-STUNDEN- BEWEGUNGSLEITFADEN FÜR KLEINKINDER (0–4 JAHRE):

Eine Integration von körperlicher Aktivität, Sitzgewohnheiten und Schlaf

VORWORT

Dieser Leitfaden gilt für alle offensichtlich gesunden Babys (unter 1 Jahr), Kleinkinder (1–2 Jahre) und Vorschulkinder (3–4 Jahre), unabhängig von Geschlecht, kulturellem Hintergrund oder dem sozioökonomischen Status der Familie. Diese Empfehlungen können für kleine Kinder mit einer Einschränkung oder Erkrankung geeignet sein. Für weitere Informationen sollten Sie jedoch einen Arzt konsultieren.

Zur Förderung eines gesunden Wachstums und einer gesunden Entwicklung sollten Kleinkinder von ihren Eltern und Bezugspersonen unterstützt werden, damit sie einen aktiven Lebensstil mit einem ausgewogenen Verhältnis zwischen körperlichen Aktivitäten, sitzenden Tätigkeiten und Schlaf führen können. Kleine Kinder sollten an einer Reihe von entwicklungsgerechten, unterhaltsamen und sicheren spielerischen und organisierten körperlichen Aktivitäten in verschiedensten Umgebungen teilnehmen (z. B. zu Hause/Kinderbetreuung/Schule/Gemeinschaft; drinnen/außen; an Land/im Wasser; im Sommer/im Winter), und zwar sowohl allein als auch gemeinsam mit Erwachsenen und anderen Kindern. Bei Kleinkindern könnten zu den beaufsichtigten Aktivitäten auf dem Bauch verbrachte Zeit, Greifen, Schieben und Ziehen sowie Krabbeln gehören. Die Qualität von Beschäftigungen im Sitzen ist wichtig. So sollten interaktive, nicht bildschirmbasierte Beschäftigungen (z. B. Lesen, Geschichten erzählen, Singen, Puzzles) gefördert werden. Eine gesunde Schlafhygiene in den ersten Jahren ist wichtig. Dazu gehört eine beruhigende Schlafenszeit-Routine mit festen Schlaf- und Aufwachzeiten, das Vermeiden von Bildschirmzeit vor dem Schlafengehen und der Verzicht auf Bildschirme in Schlafzimmern.

Das Befolgen dieses Leitfadens in den ersten Jahren fördert das Wachstum, die kardiorespiratorische und muskuloskeletale Fitness, die kognitive Entwicklung, die psychosoziale Gesundheit/emotionale Stabilität, die motorische Entwicklung, die körperliche Konstitution und die Lebensqualität/das Wohlbefinden und reduziert auch Verletzungen. Die Vorteile, die sich aus der Befolgung dieses Leitfadens ergeben, übersteigen die potenziellen Risiken.

Für alle, die diesen 24-Stunden-Bewegungsleitfaden derzeit nicht einhalten, wird eine schrittweise Anpassung empfohlen. Es kann manchmal schwierig sein, diesen Leitfaden einzuhalten. Unter www.BuildYourBestDay.com/EarlyYears finden Sie Ressourcen, die Ihnen dabei helfen können.

Dieser Leitfaden beruht auf den besten verfügbaren Erkenntnissen und einem fachlichen Konsens. Er ist nach Konsultation von Interessengruppen und der Berücksichtigung von Werten und Präferenzen, Anwendbarkeit, Machbarkeit und Gleichheit entstanden. Die konkreten Leitlinien und Details zur zugrundeliegenden wissenschaftlichen Forschung und zur Auslegung des Leitfadens, Hinweise zu seiner Umsetzung und Empfehlungen für weitere Forschung und Überwachung finden Sie unter www.csep.ca/guidelines

Kanadischer 24-Stunden-Bewegungsleitfaden für Kleinkinder (0-4 Jahre)

Für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung benötigen Babys, Kleinkinder und Vorschulkinder ein ausgewogenes Verhältnis zwischen körperlicher Aktivität, qualitativ hochwertigen Bewegungsabläufen und ausreichend Schlaf.

Ein gesunder 24-Stunden-Tag enthält:

 **BEWEGUNG**

 **SCHLAF**

 **SITZEN**

BEWEGUNG

BABYS (JÜNGER ALS 1 JAHR)

Babys sollten mehrmals am Tag auf verschiedene Weise körperlich aktiv sein, insbesondere durch interaktives Spielen auf dem Fußboden – je mehr, desto besser. Für Babys, die noch nicht mobil sind, gilt: Sie sollten während der Wachzeiten über den Tag verteilt mindestens 30 Minuten auf dem Bauch verbringen.

SCHLAFEN

14 bis 17 Stunden (für Babys im Alter von 0–3 Monaten) bzw. 12 bis 16 Stunden (für Babys im Alter von 4–11 Monaten) guter Schlaf, einschließlich Schlafphasen über Tag.

SITZEN

Babys sollten nicht länger als 1 Stunde ununterbrochen in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt sein (wie etwa in einem Buggy oder Hochstuhl). Bildschirmzeit wird nicht empfohlen. Während im Sitzen verbrachte Zeiten sollte die Bezugsperson dem Baby vorlesen oder Geschichten erzählen.

KLEINKINDER (1–2 JAHRE)

Kleinkinder sollten sich über den Tag verteilt mindestens 180 Minuten abwechslungsreich bewegen. Dazu gehört auch aktives Spielen. Die Intensität der Bewegung sollte dabei variieren – je mehr, desto besser.

11 bis 14 Stunden guter Schlaf, einschließlich Schlafphasen über Tag, mit festen Schlaf- und Aufwachzeiten.

Kleinkinder sollten nicht länger als 1 Stunde ununterbrochen in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt sein (wie etwa in einem Buggy oder Hochstuhl) oder über längere Zeit sitzen. Für Kleinkinder unter 2 Jahren wird im Sitze verbrachte Bildschirmzeit nicht empfohlen. Bei Kindern im Alter von 2 Jahren sollte die im Sitzen verbrachte Bildschirmzeit nicht mehr als 1 Stunde betragen – je weniger, desto besser. Während im Sitzen verbrachte Zeiten sollte die Bezugsperson dem Kleinkind vorlesen oder Geschichten erzählen.

VORSCHULKINDER (3–4 JAHRE)

Kinder im Vorschulalter sollten sich über den Tag verteilt mindestens 180 Minuten abwechslungsreich bewegen, davon sollten sie mindestens 60 Minuten aktiv spielen – je mehr, desto besser.

10 bis 13 Stunden guter Schlaf, eventuell mit einem Tagesschlafchen, mit festen Schlaf- und Aufwachzeiten.

Vorschulkinder sollten nicht länger als 1 Stunde ununterbrochen in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt sein (wie etwa in einem Buggy oder Autositz) oder über längere Zeit sitzen. Vorschulkinder sollten nicht länger als 1 Stunde ununterbrochen in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt sein (wie etwa in einem Buggy oder Autositz) oder über längere Zeit sitzen. Vorschulkinder sollten nicht länger als 1 Stunde ununterbrochen in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt sein (wie etwa in einem Buggy oder Autositz) oder über längere Zeit sitzen.

Wenn Sie die Zeiten, in denen die Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist, oder die im Sitzen verbrachte Bildschirmzeit durch zusätzliches aktives Spielen ersetzen und den Aufenthalt in Innenräumen gegen den Aufenthalt im Freien eintauschen, während Sie gleichzeitig für ausreichend Schlaf sorgen, kann sich dies positiv auf die Gesundheit Ihrer Kinder auswirken.