

0至4歲

加拿大 嬰幼兒 (0至4歲) 24小時活動指引： 體能活動、久坐行為及睡眠之全面指引

序言

這些指引適用於所有表面健康的嬰兒 (1歲以內)、幼童 (1至2歲) 及學齡前兒童 (3至4歲)，不論性別、文化背景或家庭社會經濟地位，亦可能對患有殘障或疾病的幼童適用；但應諮詢健康專業人員獲取額外指導。

為鼓勵幼兒健康成長及發育，幼兒應在其父母及照護者的幫助下，保持體能活動、久坐行為及睡眠的日常平衡，形成積極生活方式。幼兒應在各種環境 (如在家裡／幼兒中心／學校／社區；室內／室外；陸地／水上；夏季／冬季) 下獨立進行以及與成人及其他小孩一起進行各種適合其發展階段的、有趣的、安全的遊戲性和組織性體能活動。嬰兒的監督活動可包括俯臥時間、伸手抓握、推拉及爬行。久坐行為的質量至關重要；例如，鼓勵互動式的非屏幕行為 (如閱讀、講故事、唱歌、拼圖)。嬰幼兒時期養成健康衛生習慣至關重要；包括養成平靜的入睡方式、固定的入睡及起床時間、睡前不使用屏幕及不在睡房放置屏幕。

在嬰幼兒時期遵循這些指引將有利於健康成長、心肺及肌肉骨骼健康、認知發展、心理社會健康／情緒調節、動作發展、身體組成、生活品質／幸福感以及減少受傷風險。遵循這些指引的益處大於潛在傷害。

若目前未能達至上述24小時活動指引，建議循序漸進慢慢調整。遵循這些指引可能會不時遇到困難，可從www.BuildYourBestDay.com/EarlyYears下載資源獲取幫助。

這些指引是以現有最佳證據、專家共識、利益相關者的意見為依據撰寫，並經考量價值觀與偏好、適用性、可行性及公平性。具體指引及有關背景研究、其詮釋、有關如何實現目標的指引及進一步研究和監督建議的更多詳情載列於<https://csep.ca/guidelines>。

加拿大 嬰幼兒 (0至4歲) 24小時活動指引: (0至4歲)

為促進健康成長及發育，嬰兒、幼童及學齡前兒童應按建議達至體能活動、高質量久坐行為與充分睡眠的平衡。

健康24小時包括：



運動



睡眠



靜坐

運動

嬰兒 (1歲以內)

多次進行不同形式的體能活動，尤其是互動式地板遊戲—越多越好。尚不能自由活動的嬰兒在每天醒著時，應有至少30分鐘的俯臥時間。

幼童 (1至2歲)：

全天至少180分鐘的不同形式及強度的體能活動，包括放電遊戲—越多越好。

學齡前兒童 (3至4歲)

全天至少180分鐘的不同形式體能活動，其中放電遊戲時間至少60分鐘—越多越好。

睡眠

14至17小時 (0至3個月月齡) 或 12至16小時 (4至11個月月齡) 的優質睡眠，包括小睡。

11至14小時優質睡眠，包括小睡，養成固定入睡及起床時間。

10至13小時優質睡眠，包括小睡，養成固定入睡及起床時間。

靜坐

被限制活動時間一次不超過1小時 (例如在嬰兒車或餐椅內) 不建議有屏幕時間。久坐時，鼓勵與照護者進行閱讀及講故事等互動活動。

被限制活動時間一次不超過1小時 (例如在嬰兒車或餐椅內) 或長時間靜坐。2歲以內小孩不建議有靜態屏幕時間。2歲小孩的靜態屏幕時間不得超過1小時—越少越好。久坐時，鼓勵與照護者進行閱讀及講故事等互動活動。

被限制活動時間一次不超過1小時 (例如在嬰兒車或汽車座椅內) 或長時間靜坐。靜態屏幕時間不得超過1小時—越少越好。久坐時，鼓勵與照護者進行閱讀及講故事等互動活動。

以增加放電遊戲取代被限制時間或靜態屏幕時間，及將室內時間換為室外時間，同時保持充足睡眠，可帶來更加健康的身體。