

0至4岁

加拿大 婴幼儿(0至4岁) 24小时运动指南： 囊括身体活动、久坐行为和睡眠

序言

这些指南适用于所有表面健康的婴儿(1岁以内)、学步儿(1至2岁)及学龄前儿童(3至4岁)，不论性别、文化背景或家庭社会经济地位，也可能对患有残疾或疾病的幼儿适用；但应咨询医疗专业人员获取额外指导意见。

为鼓励幼儿健康成长及发育，幼儿应在其父母及照护者的帮助下，每日平衡身体活动、久坐行为及睡眠，形成积极生活方式。幼儿应在各种环境(如在家里/幼儿托育中心/学校/社区；室内/室外；陆地/水上；夏季/冬季)下进行各种适合其成长、富有趣味且安全的游戏性和组织性身体活动。对于婴儿，需要监督的活动包括俯卧时间、伸手抓握、推拉行为及爬行。久坐行为的质量至关重要；例如，鼓励互动式的非屏幕行为(如阅读、讲故事、唱歌、拼图)。婴幼儿时期养成健康睡眠习惯至关重要；包括平和安静的入睡方式、固定的入睡及起床时间、睡前不使用屏幕及不在卧室放置屏幕。

在婴幼儿时期遵循这些指南将有利于幼儿健康成长、心肺及肌肉骨骼健康、认知发展、心理社会健康/情绪调节、动作发展、身体组成、生活品质/幸福感以及减少受伤风险。遵循这些指南的益处超出潜在伤害。

若目前没有达到上述24小时运动指南，建议循序渐进慢慢调整。遵循这些指南可能经常遇到困难，可从www.BuildYourBestDay.com/EarlyYears下载资源获取帮助。

这些指南是以现有最佳证据、专家共识、利益相关者的意见为依据撰写，并经考量价值观与偏好、适用性、可行性及公平性。具体指南及有关背景研究、其诠释、有关如何实现目标的指引及进一步研究和监督建议的更多详情载列于www.csep.ca/guidelines。

加拿大婴幼儿(0至4岁)24小时运动指南:

为促进健康成长及发育, 婴儿、学步儿和学龄前儿童应达至所建议的身体活动、高质量久坐行为与充分睡眠的平衡

健康24小时包括:



运动

婴儿(1岁以内)

多次进行不同形式的身体活动, 尤其是互动式地板游戏—越多越好。尚未能自主活动的婴儿在醒着时, 全天应有至少30分钟的俯卧时间。

睡眠

14至17小时(0至3个月月龄)或12至16小时(4至11个月月龄)的高质量睡眠, 包括小睡。

久坐

被限制活动时间一次不超过1小时(例如在婴儿车或餐椅内)不建议有屏幕时间。久坐时, 鼓励与照护者互动, 例如阅读和讲故事。

学步儿(1至2岁):

全天至少180分钟不同形式及强度的身体活动, 包括活力游戏—越多越好。

11至14小时高质量睡眠, 包括小睡, 养成固定入睡及起床时间。

被限制活动时间一次不超过1小时(例如在婴儿车或餐椅内), 或长时间久坐。2岁以内小孩不建议有静态屏幕时间。2岁小孩的久坐屏幕时间不得超过1小时—越少越好。久坐时, 鼓励与照护者互动, 例如阅读和讲故事。

学龄前儿童(3至4岁)

全天至少180分钟不同形式的身体活动, 其中至少60分钟的活力游戏—越多越好。

10至13小时高质量睡眠, 包括小睡, 养成固定入睡及起床时间。

被限制活动时间一次不超过1小时(例如在婴儿车或汽车座椅内), 或长时间久坐。久坐屏幕时间不得超过1小时—越少越好。久坐时, 鼓励与照护者互动, 例如阅读和讲故事。

以增加活力游戏取代被限制或久坐屏幕时间, 及将室内时间改为室外时间, 同时保持充足睡眠, 可带来更多健康裨益。