

Täglich in Bewegung

Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche

Säuglinge & Kleinkinder

soviel wie möglich

keine

- Alle Arten kindgemäßer Bewegung
- Natürlichen Bewegungsdrang fördern
- Auf sichere Umgebungsbedingungen achten

Kindergartenkinder

≥ 180 Min.

max. 30 Min.

- Alle Arten von Alltagsaktivität, Spiel und Sport, die etwas anstrengend bis anstrengend sind
- mittlere bis hohe Intensität

Grundschul Kinder & Jugendliche

An 2-3 Tagen/Woche Kraft und Ausdauer stärken

≥ 90 Min.

6 – 11 Jahre: max. 60 Min.

12 – 18 Jahre: max. 120 Min.

- Bewegungszeit mit Beanspruchung größerer Muskelgruppen, um Kraft und Ausdauer zu stärken
- 60 Min. Alltagsaktivitäten wie Radfahren oder Gehen

Vermeidbare Sitzzeiten auf ein Minimum reduzieren.

■ Keine Nutzung von Bildschirmmedien (Fernseher, Computer, Smartphone, etc.)

■ Nutzung von Bildschirmmedien auf ein Minimum reduzieren

■ Nutzung von Bildschirmmedien auf ein Minimum reduzieren

■ höchstens 30 Minuten pro Tag

■ Grundschul Kinder 6 – 11 Jahre: höchstens 60 Minuten pro Tag

■ Jugendliche 12 – 18 Jahre: höchstens 120 Minuten pro Tag

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit



**Missio
Kinderklinik
Würzburg**