

WHO: weniger sitzen, mehr spielen und gut schlafen

04. Mai 2019

Erste Richtlinien zur Aktivität von Kindern unter fünf Jahren



„Die frühe Kindheit ist eine Zeit, in der sich Kinder rasant entwickeln und sich ihre Gewohnheiten und die ihrer Familien noch so formen lassen, dass sie Gesundheit aufwachsen“, erklärt der Generaldirektor der WHO, Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus. „Mehr körperliche Aktivität, weniger Sitzen und ein ausreichender, gesunder Schlaf führen zu einer Verbesserung des Wohlbefindens sowie der körperlichen und geistigen Gesundheit. Dies trägt dazu bei, Fettleibigkeit und damit zusammenhängende Krankheiten im späteren Leben zu verhindern“, fasst Dr. Fiona Bull, Projektmanagerin bei der WHO die Ergebnisse zusammen.

Derzeit sind über 23 Prozent der Erwachsenen und 80 Prozent der Jugendlichen nicht ausreichend körperlich aktiv. Wenn kleine Kinder Verhaltensweisen annehmen, bei denen sie zu viel sitzen und sich zu wenig bewegen, ist das nach den Ergebnissen der WHO prägend für das ganze spätere Leben. „Wir müssen die Kinder zum Spielen bringen“, sagt Dr. Juana Willumsen, WHO-Beauftragte für Fettleibigkeit und körperliche Aktivität bei Kindern. „Es geht darum, den Wechsel von der Sitzzeit zur Spielzeit vorzunehmen und dabei den Schlaf zu schützen.“

Das bedeutet nicht, dass alle Zeiten, in denen Kinder weniger körperlich aktiv sind, schlecht für deren Entwicklung sind. Denn auch das haben die Experten der WHO festgestellt: Aktionen mit Bezugspersonen wie Lesen, Geschichtenerzählen, Singen und Rätseln sind für kleine Kinder von großer Bedeutung. Die Empfehlungen im Einzelnen:

Kleinkinder unter einem Jahr:

- Sie sollten mehrmals täglich, insgesamt mindestens 30 Minuten, auf verschiedene Arten körperlich aktiv sein, insbesondere durch interaktives Spielen auf dem Boden. Mehr wäre besser.
- Kinder, die motorisch noch nicht so weit entwickelt sind, sollten mindestens 30 Minuten in Bauchlage (Bauchzeit) verbringen.
- Sie sollten nicht mehr als eine Stunde am Tag zur Inaktivität etwa im Kinderwagen oder im Hochstuhl gezwungen sein. Wenn die Kinder körperlich inaktiv sind, sollten ihnen Bezugspersonen

vorlesen, erzählen oder mit ihnen ein Buch anschauen.

- Keine Bildschirmzeit.
- Sie sollten im Alter von null bis drei Monaten 14 bis 17 Stunden schlafen, im Alter von vier bis elf Monaten zwölf bis 16 Stunden gut schlafen, einschließlich Nickerchen.

Kinder im Alter von ein bis zwei Jahren:

- Sie sollten mindestens 180 Minuten täglich körperlich aktiv sein. Dabei sollten sie mit einer Vielzahl von Aktivitäten und Bewegungsarten beschäftigt sein. Mehr ist besser.
- Sie sollten nicht mehr als eine Stunde am Tag zur körperlichen Inaktivität gezwungen sein.
- Kinder sollten im Alter bis zwei Jahren weder vor dem Fernseher noch vor anderen Bildschirmen sitzen, danach höchstens eine Stunde.
- Falls die Kinder Zeiten sitzend verbringen, sollte ihnen eine Bezugsperson vorlesen, erzählen oder mit ihnen ein Buch anschauen.
- Elf bis 14 Stunden schlafen, einschließlich Nickerchen.

Kinder zwischen drei und vier Jahren:

- Sie sollten mindestens 180 Minuten täglich körperlich aktiv sein. Dabei sollten sie mit einer Vielzahl von Aktivitäten und Bewegungsarten beschäftigt sein. Mindestens 60 Minuten davon sollten mittlere bis größere körperliche Anstrengungen beinhalten, die sich über den ganzen Tag verteilen. Mehr ist besser.
- Sie sollten nicht mehr als eine Stunde am Tag zur körperlichen Inaktivität gezwungen sein.
- Die Zeit, in der Kinder vor einem Bildschirm sitzen, sollte nicht mehr als eine Stunde betragen; weniger ist besser.
- Wenn die Kinder Zeit sitzend verbringen, wird empfohlen, dass eine Bezugsperson mit ihnen liest, spricht oder ein Buch anschaut.
- Zehn bis 13 Stunden guter Schlaf, der ein Nickerchen beinhalten kann, mit regelmäßigen Schlaf- und Weckzeiten, sind empfohlen.

[Hier gibt es weitere Informationen und die Studie](#)

- [Mail](#)
- [Kleinkinder](#)
- [Richtlinien](#)
- [WHO](#)