Wie viel Bewegung Kinder wirklich brauchen

geschrieben von Redakteur | Januar 12, 2023

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung empfiehlt 90 Minuten tägliche Bewegung mit mittlerer bis hoher Beanspruchung

Kinder haben einen großen Bewegungsdrang. Aber durch Schule und Mediennutzung nehmen sitzende Tätigkeiten stark zu. Bewegt sich mein Kind eigentlich genug? Wie viel Aktivzeit braucht es?

Bewegung und Sport

Zwischen Bewegung und Sport gibt es einen Unterschied: Sport ist immer mit Bewegung verbunden, aber nicht jede Bewegung ist Sport! Bei Bewegung handelt es sich meistens um leichtere körperliche Aktivitäten aus ganz alltäglichen Bewegungsformen, wie den sitzenden Tätigkeiten und dem Stehen, Gehen, Laufen,

Radfahren, Treppensteigen, Haus- oder Gartenarbeit oder Spielen – sprich jeder Art von Bewegung im Alltag (WHO 2018; BZgA 2017, S. 10f.). Sport meint den gezielten, intensiven Sport zu Trainingszwecken, den viele Kinder im Verein betreiben, wie zum Beispiel Fußball, Turnen, Leichtathletik oder Tennis.
Bild ansehen

Bewegungsempfehlungen

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt für Kinder und Jugendliche von 5–17 Jahren täglich 60 Minuten körperliche Aktivität (WHO 2018). In den Bewegungsempfehlungen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA 2017) finden sich auf das Grundschulalter abgestimmte Empfehlungen für Kinder. Die Bundeszentrale empfiehlt sogar noch 30 Minuten mehr Bewegung am Tag, also insgesamt 90 Minuten tägliche Bewegung mit mittlerer bis hoher Beanspruchung. Das ist erfüllt, wenn Kinder die Bewegung als etwas anstrengend oder anstrengend empfinden, wie zum Beispiel beim Fahrradfahren oder beim schnellen Gehen. Die empfohlene Stunde körperliche Aktivität kann schon durch die alltäglichen Bewegungen erreicht werden, wie zum Beispiel das Laufen von 12.000 Schritten am Tag.

Jeder Schritt zählt!

Auch wenn der Schul- oder Arbeitsalltag so viel Bewegung scheinbar nicht immer zulässt, so können Sie für sich und die Kinder hier und dort kleine Bewegungseinheiten in den Tag einstreuen. Legen Sie den Schul- oder Arbeitsweg aktiv zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück. Nehmen Sie die Treppe, nicht den Aufzug oder die Rolltreppe, und legen Sie hin und wieder einen zusätzlichen Spaziergang ein. Dabei werden das Herz-Kreislauf-System sowie die Bein- und Gesäßmuskulatur optimal trainiert. Ein kleiner gemeinsamer Spaziergang nach der Schule oder

Arbeit bringt Bewegung in den Alltag und schafft die Möglichkeit zum intensiven Austausch über den Tag. Wichtig ist nur, dass Puls und Atmung zumindest leicht erhöht sind.

Regelmäßiger Sport tut gut und macht Spaß!

Über diese alltäglichen Bewegungen hinaus ist es empfehlenswert, dass sich die Kinder zwei- bis dreimal in der Woche mit höherer Intensität bewegen. Finden Sie heraus, welchen Sport Ihr Kind besonders mag, denn die persönlichen Vorlieben der Kinder sollten unbedingt berücksichtigt werden – die Bewegung soll schließlich Spaß machen! Darüber hinaus finden die meisten sportlichen Aktivitäten in der Gruppe oder im Verein statt. In diesem Umfeld profitiert Ihr Kind nicht nur vom Sport und der Bewegung, sondern auch von dem gemeinsamen Miteinander, der Unterstützung anderer und von den kleinen und großen persönlichen Erfolgserlebnissen.

Weniger Sitzen ist mehr

Die Bewegungsempfehlungen von mindestens einer Stunde sind schneller zu erreichen, als Sie denken. Das Fangenspielen, das Toben und Klettern in den Pausen und der Sportunterricht in der Schule – das alles sind nur einige Beispiele für intensive Bewegung und dafür, dass die Kinder auch in der Schulzeit viele Möglichkeiten zur Bewegung haben.

Achten Sie außerdem darauf, dass Sie die Zeit, in der die Kinder sitzen oder elektronische Geräte (Fernseher, Smartphone, Computer) nutzen, soweit es geht reduzieren. Der übermäßige Zeitvertreib am Bildschirm führt dazu, dass sich die Kinder einen sitzenden Lebensstil angewöhnen, der sich nicht gut auf ihre gesundheitliche Entwicklung auswirkt.

Tipp: Mit gutem Beispiel voran

Wenn sich Ihr Kind bisher jedoch nur sehr wenig oder ungern bewegt hat, versuchen Sie nicht diesen Zustand von heute auf morgen zu ändern. Fangen Sie lieber klein an, motivieren Sie es durch Ihre eigene Bewegungslust und steigern sie den Umfang sowie die Intensität der Bewegung schrittweise. Ansonsten sind Frust und Muskelkater schnell vorprogrammiert. Das gilt auch dann, wenn Sie sich selbst bisher nicht genügend bewegt haben. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und beginnen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Freude an Bewegung neu zu entdecken – Ihrem Kind zuliebe.

Quelle: bzga

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Bewegungsempfehlungen_BZgA-Fachheft_3.pdf