

# PRIPOROČILA - dojenčki (mlajši od enega leta)

## TELESNA DEJAVNOST

Telesna dejavnost večkrat na dan, predvsem prek interaktivnih iger na tleh. **Velja načelo: več je bolje.** Pri otrocih, ki še niso mobilni, se spodbuja aktivnosti v položaju na trebuhu vsaj 30 min/dan v času budnosti.



## SEDEČI ŽIVLJENJSKI SLOG

Ne omejevati telesne dejavnosti za več kot 1 uro hkrati (npr. v otroških vozičkih, v varnostnih stolčkih ali v nosilkah). Uporaba elektronskih naprav sede (gledanje televizije, videoposnetkov, igranje računalniških iger) ni priporočljiva. Sedeči čas naj vključuje branje in pripovedovanje z otrokovim vključevanjem.



## KVALITETNO SPANJE

(kvalitetno spanje z uspavanjem):

0-3 mesece: 14-17h

4 -11 mesecev: 12-16h



# PRIPOROČILA: otroci 1-2 leti starosti

## TELESNA DEJAVNOST

Vsaj 180 minut raznolike in različno intenzivne telesne dejavnosti razporejene čez ves dan. **Velja načelo: več je bolje.**



## SEDEČI ŽIVLJENJSKI SLOG

Ne omejevati telesne dejavnosti za več kot 1 uro naenkrat (npr. v otroških vozičkih, v varnostnih stolčkih ali v nosilkah). Za 1-letnike uporaba elektronskih naprav sede (gledanje televizije, videoposnetkov, igranje računalniških iger) ni priporočljiva. Za 2-letnike naj ta čas ne presega 1 uro. **Velja načelo: manj je bolje.**

Sedeči čas naj vključuje branje in pripovedovanje z otrokovim aktivnim vključevanjem.



## KVALITETNO SPANJE

(kvalitetno spanje vključno z uspavanjem): 11-14h kvalitetnega spanja, vključno z dnevnimi dremeži, nočnim spanjem in prebujanjem.



# PRIPOROČILA: otroci 3-4 let starosti

## TELESNA DEJAVNOST

Vsaj 180 minut raznolike in različno intenzivne telesne dejavnosti razporejene čez ves dan. Od tega naj bo vsaj 60 min telesne dejavnosti zmerne ali visoko intenzivne. **Velja načelo: več je bolje.**



## SEDEČI ŽIVLJENJSKI SLOG

Ne omejevati telesne dejavnosti za več kot 1 uro naenkrat (npr. v otroških vozičkih, v varnostnih stolčkih...). Uporaba elektronskih naprav sede (gledanje televizije, videoposnetkov, igranje računalniških iger) naj ne presega 1 uro dnevno. **Velja načelo: manj je bolje.** Sedeči čas naj vključuje branje in pripovedovanje z otrokovim aktivnim vključevanjem.



## KVALITETNO SPANJE

(kvalitetno spanje vključno z uspavanjem): 10-13h kvalitetnega spanja, vključno z dnevnimi dremeži, nočnim spanjem in prebujanjem.

