

2019-12-06 08:35 CET

Barns stillasittande ökar under jullovet

WHO senaste rapport visar att åtta av tio svenska barn rör sig för lite och att utvecklingen försämrats de senaste 15 åren. Svenska barn och ungdomar rör sig minst i Norden. Barn sitter stilla i skolan men rör sig ändå mer där än på fritiden. Snart är det jullov och för många barn ökar stillasittandet markant då klyftan mellan aktiva och inaktiva barn är störst på fritiden. En rapport till Region Stockholm visar att ekonomiska förutsättningar och boendemiljö påverkar möjlighet till rörelse i resurssvaga områden.

– En stor andel av föräldrarna sa att de inte kände sig tillräckligt trygga i bostadsområdet för att låta barnen leka och vara aktiva utomhus. Nästan 50 procent av deltagarna i undersökningen uppgav att ekonomin var ett hinder för att kunna rör på sig regelbundet. De har inte råd med utrusning eller rätt kläder så de kan gå ut oavsett väder, säger **Gisela Nyberg, Med. Dr., vid GIH och Karolinska Institutet**, en av forskarna bakom rapporten "Utvärdering av implementering av programmet En Frisk Generation."

En Frisk Generation har sedan 2011 arbetat med hälsofrämjande aktiviteter för barnfamiljer i socioekonomiskt utsatta områden.

– Rapporten belyser något som vi länge har sett i vår verksamhet. Bland de barnfamiljer vi möter är få aktiva i föreningar, många har inte resurser att gå till badhuset eller känner till att det finns friluftsområden. I dag vet vi att brist på resurser och det sociala arvet påverkar hur aktiva barn är. Det är viktigt att påpeka att all rörelse är bra för hälsan. En kort promenad är mycket bättre än ingen promenad, säger **Anja Nordenfelt, verksamhetschef, En Frisk Generation**.

För mer information kontakta:

Anja Nordenfelt, verksamhetschef, En Frisk Generation
anja@enfriskgeneration.se
tel: 070-974 02 92

En Frisk Generation är en insamlingsstiftelse som inspirerar barnfamiljer att leva ett mer aktivt och hälsosamt liv. Sedan starten 2011 har över 1 000 familjer deltagit i verksamheten. En Frisk Generation stöttar där behovet är som störst och arbetar förebyggande för att minska ohälsotalen bland barn. H.K.H Prins Daniel är beskyddare av En Frisk Generation och ett forskningsteam från Karolinska Institutet utvärderar effekten av metoden.

Kontaktpersoner



Janna Hellerup Ulvselius

Presskontakt

Generalsekreterare

janna@enfriskgeneration.se

0708-543588