

Tablica preporučene tjelesne aktivnosti tijekom 24 sata prema vrsti i trajanju za djecu mlađu od 5 godina

Dob djeteta	Vrsta tjelesne aktivnosti i trajanje tijekom 24 sata
<p align="center">Dojenčad (0 - 12 mjeseci starosti)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Provoditi interaktivnu igru na ravnoj podlozi, u sigurnom okruženju od rođenja. - Poticati tjelesnu aktivnost tijekom budnog stanja djeteta u položaju na truhu, do 30 minuta dnevno (za djecu koja ne sjede samostalno). - Izbjegavati sjedanje i vezivanje duže od 1 sat dnevno (npr. dječja kolica, šetalice, hranilice ili nošenje u nosilkama). - Ne koristiti digitalne medije (mobiteli, kompjutori, televizijski ekrani i sl.). - Kada dijete sjedi poticati čitanje i pripovjedaње priča. - U dobi 0 - 3 mjeseca omogućiti 14-17 sati, a u dobi 4 – 12 meseci, 12-16 sati mirnog sna, uključujući drijemanje.
<p align="center">Djeca od 1 do 2 godine</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Provoditi najmanje 180 minuta dnevno u raznim vrstama tjelesne aktivnosti bilo kojeg intenziteta, uključujući aktivnost umjerenog do snažnog intenziteta, raspoređenu tijekom dana. - Izbjegavati sjedanje i vezivanje duže od 1 sat dnevno (npr. dječja kolica, hranilice ili nošenje u nosilkama) ili dulje aktivnosti u sjedećem položaju. - Za djecu u dobi do 1 godine izbjegavati sjedenje pred ekranima (gledanje video zapisa, televizije, igranje računalnih igrica i sl.), a za djecu do 2 godine ne duže od 1 sat dnevno. - Kada dijete počne sjediti poticati čitanje i pripovjedaње priča. - Omogućiti redovito vrijeme spavanja i budnosti uz 11-14 sati mirnog sna, uključujući i drijemanje.
<p align="center">Djeca od 3 do 4 godine</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Provoditi najmanje 180 minuta dnevno u raznim vrstama tjelesne aktivnosti bilo kojeg intenziteta, od kojih je najmanje 60 minuta umjerenog do snažnog intenziteta, raspoređenih tijekom dana. - Izbjegavati sjedenje i vezivanje djeteta u kolicima ili hodalicama duže od 1 sata. - Kada dijete sjedi poticati čitanje i pripovjedaње priča. - Vrijeme sjedenja ne smije biti duže od 1 sata. - Omogućiti redovito vrijeme spavanja i budnosti uz 10-13 sati mirnog sna, uključujući i drijemanje