

Förskolans betydelse för barns rörelseförmåga, fysiska aktivitet och hälsosamma livsstil

Fysisk aktivitet påverkar barns fysiska och mentala utveckling positivt och har stora hälsoeffekter. Mer än 85 procent av barnen vistas dagligen i förskolan och tillbringar en stor del av sin vakna tid där. Det gör förskolan till en mycket viktig arena för barns lärande av rörelser, motoriska förmåga och etablering av goda fysiska aktivitetsvanor.

I läroplanen för förskolan står det att ”Barnen ska få förutsättningar att utveckla en allsidig rörelseförmåga genom att ges möjlighet att delta i fysiska aktiviteter och vistas i olika naturmiljöer. Utbildningen ska ge barnen möjlighet att uppleva rörelseglädje och därigenom utveckla sitt intresse för att vara fysiskt aktiva. När fysisk aktivitet, näringsriktiga måltider och hälsosam livsstil är en naturlig del av barnens dag kan utbildningen bidra till att barnen förstår hur detta kan påverka hälsa och välbefinnande” (s. 9).

Förskolan är en viktig arena

Det är i både individens och samhällets intresse att barnen får stora möjligheter att utveckla motorisk förmåga, rörelseglädje och motivation för fysisk aktivitet för att vara fysiskt aktiva livet ut. Fysisk aktivitet påverkar barnets fysiska och mentala utveckling positivt och har stora hälsoeffekter. Kort sagt – fysisk aktivitet är en stark friskfaktor. Mer än 85 procent av barnen vistas dagligen i förskolan och tillbringar en stor del av sin vakna tid där, vilket gör förskolan till en mycket viktig arena för barns lärande av rörelser, motorisk förmåga och etablering av goda fysiska aktivitetsvanor. Förskolemiljön och förskolans personal har också betydelse för barnens matvanor, återhämtning och andra hälsobeteenden. För att en hälsosam livsstil ska bli en naturlig del av barnens dag är det viktigt att barnen har goda förebilder^{37,38} så att de kan etablera positiva levnadsvanor.

Att skapa förutsättningar att utveckla en allsidig rörelseförmåga

Människan har vissa medfödda rörelser, så kallade fylogenetiska rörelser. De medfödda rörelserna förfinas och byggs på med ontogenetiska rörelser som måste läras in, övas och befästs¹. Motoriskt lärande är processer knutna till övning som leder till relativt permanenta förändringar i hjärnan². När en rörelse har övats så mycket att den kan utföras utan att det krävs total uppmärksamhet på utförandet så kan den utföras samtidigt som man gör andra saker, till exempel när pratar, sjunger eller tänker. När rörelser är tillräckligt inövade frigörs hjärnkapacitet vilket är viktigt för kognitiv utveckling³. Barnets rörelseförmåga är också viktig för att kunna hantera omgivning och för att kunna delta i lek med andra barn. Att lära sig rörelsefärdigheter kräver mycket övning och det kan ta tid att uppnå skicklighet. I förskolan är det ypperligt om barnen ges så mycket tid till övning att de känner sig säkra på rörelserna. Vid lärande av nya och obekanta rörelser kan förskolläraren visa rörelserna själv och samtidigt förklara hur de görs, vilket underlättar barnets förståelse för hur de själva kan göra rörelserna. Specialiserade nervceller hos barnet är designade just för att imitera andras rörelser. Dessa celler avger nervimpulser när barnet själv gör en rörelse, men även när barnet ser rörelser utföras av någon annan⁴.

Förskolläraren kan använda sig av en uppdelning i tre rörelseområden: vardagsaktiviteter, generella rörelsetillfällen och specifik lärarledd rörelseundervisning. Vardagsaktiviteter innebär alla möjliga aktiviteter i den vardagliga verksamheten som stimulerar till grovmotorik och fysisk aktivitet, till exempel förflyttning. Generella rörelsetillfällen är till exempel lek på en lekplats eller i naturmiljö. Specifik rörelseundervisning är medvetet planerad, lärarledd och organiserad undervisning. Vid lärarledd undervisning kan förskolläraren med fördel använda sig av didaktiska frågor som varför (vad är målet), vad (innehåll), hur (undervisningsform), vem (vilka deltar, vilket kunnande har deltagarna), var (plats eller miljö), när (tid, frekvens, när på dagen). Det är optimalt om barnens dag i förskolan innehåller rörelse och fysisk aktivitet inom alla de tre områdena, varvat med tid för vila och återhämtning.

Grundläggande rörelseförmåga, så kallad Fundamental Movement Skills (FMS) är basala ontogenetiska rörelser som barnet tillägnar sig under förskoleåren. FMS delas in i tre kategorier:

1. stabilitetsförmåga, till exempel balans
2. lokomotoriska färdigheter som involverar navigering av kroppen, till exempel att gå, springa, hoppa, rotera, hänga, stödja och rulla
3. objektstyrning som involverar hantering av föremål, till exempel att kasta, fånga eller sparka föremål ⁵.

Motoriskt lärande pågår hela livet men det är viktigt att FMS utvecklas i fas med hjärnans utveckling ⁶, vilket är optimalt under förskoleåren. En väl utvecklad FMS ligger till grund för mer komplexa rörelsemönster och ökad fysisk förmåga både i barndomen och senare i livet ⁷. Ansvar att ge barnen förutsättningar att utveckla FMS vilar på vårdnadshavarna, men också på förskolan. Förskolans uppdrag är att jämna ut skillnader från förutsättningar för fysiskt aktivitetsbeteende från barnens hemmiljö. Barn som är mycket stillasittande och fysiskt inaktiva i hemmiljön ska stimuleras lite extra när de är i förskolan och barn som är aktiva i hemmiljön ska givetvis fortsätta att vara aktiva i förskolan. God motorik är en förutsättning för fysisk aktivitet ⁸. En hög fysisk aktivitetsnivå främjar den motoriska förmågan och en god motorisk förmåga främjar fysisk aktivitet ^{9, 10} således i ett ömsesidigt förhållande. Samband mellan barnets FMS och upplevelsen av egen kompetens har betydelse för barnets självbild ¹¹. Även om barns FMS till del utvecklas med åldern, är adekvat vuxenledd undervisning nödvändig. Barn gynnas av att ha kunniga rörelsepedagoger som initierar rörelse dagligen ¹². Om det blir för sällan kan rörelserna upplevas som nya och barnet blir som en nybörjare varje gång. Det är härligt att vara upp och ner och det stimulerar barnens balansförmåga och rumsuppfattning. Gör gärna och ofta enkla korsrörelser, det vill säga rörelser där kroppens mittlinje korsas med armar eller ben. Det stimulerar trafiken i hjärnbalken som är förbindelsen mellan hjärnhalvorna. Rörelser med stödjande på armarna, till exempel handstående eller hjulning, tränar balansförmågan och ger nya kroppssensationer. Likaså hängande övningar, både rättvänd och uppochnar, där barnet känner tyngdkänslan bemästras är nya upplevelser.

Vid ungefär ett års ålder kan barnet stå lull, det vill säga stå och hålla balansen på egen hand utan att hålla i sig. Rent fysikaliskt är barnet en stående pendel som svajar. En stående pendel svajar i olika hastighet beroende på dess längd. En kort pendel svajar snabbt och en lång betydligt långsammare. Balans är kontrollen av kroppens tyngdpunkt som påverkas av jordens dragningskraft. I

en stående position är fötterna stödytan och den posturala balansen innebär kontroll på pendelns svaj så att kroppens tyngdpunkt inte hamnar utanför stödytan. När barnet står lull första gången är fötterna som minst och kroppslängden som kortast, det vill säga pendeln svajar som snabbast på minsta stödytan. Dessutom är barnet nybörjare på uppgiften. När barnet växer och blir längre blir det lättare att kontrollera svajet – pendeln svajar långsammare. Barn tycker ofta om balansutmaningar och hittar ofta själv på nya sätt att träna. Önskvärt är att förskolläraren uppmuntrar och hjälper barnen att hitta på nya roliga balansövningar och att finns med och stöttar om det behövs i början. De allra yngsta barnen är fullt fokuserade på att öva att gå, hoppa och så småningom att kunna springa. Det är stor fördel om barnen får gå och springa på olika typer av underlag. De äldre förskolebarnen kan utveckla sitt rörelseförråd i all oändlighet, endast fantasin sätter gränser. De kan förflytta sig och behöver nya utmaningar. De hittar själv på rörelser, men kan också behöva inspiration på nya och svårare rörelser. Förskollärarens roll som rörelseinspiratör och instruktör kan inte nog poängteras. Det är av stor vikt att barn etablerar ett brett spektrum av FMS för att kunna använda sig av dem under resten av livet ¹³.

Möjlighet att delta i olika fysiska aktiviteter i olika miljöer

Fysisk aktivitet definieras som all rörelse som produceras av skelettmuskulaturen och som resulterar i en substantiell ökning av energiomsättningen ¹⁴. Begreppet fysisk aktivitet innefattar alltså alla former av kroppsövningar, det behöver inte vara specifika idrottsrörelser utan det är alla vardagsrörelser också. Kopplingen till energiomsättningen är central. Barnets energiomsättning varierar mycket beroende på vilka aktiviteter barnet gör. Under en dag i förskolan kan den fysiska aktiviteten växla mellan olika intensiteter, från lågintensiv till högintensiv, ju högre intensitet desto högre energiomsättning. Under senare år har en verkligt låg intensitet identifierats, så kallad NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis) ¹⁵, så låg att den inte räknas som en fysisk aktivitet men där energiomsättningen dock är lite högre än vid stillasittande. För småbarn kan NEAT till exempel vara att stå upp, hämta saker, klättra i klätterställningar och att gå sakta. Det är aktiviteter där de inte sitter eller ligger men ändå gör något med låg muskelaktivitet. Daglig fysisk aktivitet är avgörande för barns hälsa och välbefinnande, särskilt mer kraftfull fysisk aktivitet som leder till hög puls och svettning, så kallad MVPA (Moderate-Vigorous Physical Activity) ¹⁶. Barns

naturliga rörelsesätt är intermittent, det vill säga att de rör sig i intervaller i hög intensitet omväxlande med låg intensitet eller kort vila. Låt dem röra sig på detta sätt, men uppmuntra gärna de barn som pausar alldeles för länge att korta sina pauser. WHO:s nya rekommendationer för barn 1-5 år är 180 minuter daglig fysisk aktivitet av olika intensitet, av dessa ska minst 60 minuter vara MVPA, ju mer desto bättre. Barnen rekommenderas att inte spendera mer än 60 minuter stillasittande framför en skärm per dag. När barnet är stillasittande uppmuntras till att en vuxen läser och berättar. WHO rekommenderar att ettåringar inte spenderar någon tid alls framför en skärm (WHO, 2019). Påpekas ska att rekommendationerna om 180 minuter daglig fysisk aktivitet varav 60 är högintensiva är minimum och att mängden förmodligen bör vara högre. Det är inte tillräcklig fysisk aktivitet för barn att endast röra sig med låg intensitet omväxlat med stillasittande. I förskolans verksamhet kan fysisk aktivitet vävas in i de tre områdena vardagsaktivitet, generell rörelseaktivitet och specifik lärarledd rörelseundervisning. Det viktiga är att barnens dag innehåller varierad fysisk aktivitet omväxlat med återhämtning. Studier visar att barns fysiska aktivitet, speciellt pulshöjande aktivitet, bör ökas. Exempelvis visades i USA att 85 procent av barnens tid i förskolan utgjordes av stillasittande aktiviteter och 2 procent av tiden ägnades åt MVPA ¹⁷. I en nyligen utförd studie i Sverige nådde bara 25 procent av fyraåringarna upp till den minsta mängden 60 minuters MVPA om dagen ¹⁸ vilket då företrädesvis var utomhus ¹⁹. En mycket låg andel av förskolebarnen i studien var högintensivt aktiva och andelen stillasittande framför en skärm var mycket hög. 75 procent fyraåringar satt, halvlåg eller stod helt stilla mer än hälften av sin vakna tid ¹⁸. Inspiration till ökad fysisk aktivitet i barnens vardag är viktig, både i hemmet och i förskolan.

Korta stunder av fysisk aktivitet kan inte kompensera för omfattande stillasittande, därav separata rekommendationer ²⁰. Det bästa är att barn är högintensivt fysiskt aktiva i MVPA flera gånger dagligen omväxlande med lågintensiv aktivitet under större delen av dagen och att tiden för stillasittande minskas. Det är inte farligt att barn blir röda, varma och andfådda vid rörelse. Tvärtom är det ett tecken på att deras hjärt-och kärlsystem fungerar bra. Effekterna av fysisk aktivitet är beroende av aktivitetens intensitet (hur ansträngande den är), dess varaktighet (hur länge den pågår), dess frekvens (hur ofta den görs), typ av aktivitet, individens ålder och genetiska faktorer. Utomhusaktiviteter och miljöns utformning har visats ha stor betydelse för fysisk aktivitetsnivå bland förskolebarn ²¹. Lek och rörelse i naturliga miljöer ger

mångsidig träning av barns allsidiga rörelseförmåga²². Förutom att naturen är en enastående rörelsemiljö, ger naturen ovärderliga upplevelser och erfarenheter. Studier visar att barn numera spenderar mindre tid utomhus²³ och att förskolan har en viktig uppgift att uppmuntra barn till utevistelse. För förskolor som inte har naturmiljö i närområdet krävs att barngruppen förflyttar sig från förskolans hemmiljö, vilket ställer krav på barnens förmåga att gå längre sträckor eller att annan transport ordnas. Lämna den jämna asfalten så ofta det går och låt barnen gå och springa där det är ojämnt. När barnen förflyttar sig i grupp kan gruppen gärna delas så att alla inte måste gå i samma tempo.

Vikten av att uppleva rörelseglädje

Upplevelsen av rörelseglädje är starkt associerad med kunnandet²⁴⁻²⁶. De färdigheter som barn upplever att de kan, upplevs som roliga att utföra. Upplevelsen av kompetens är motiverande för att fortsatt utföra rörelser och att vara fysiskt aktiv^{11,27}. Rörelseglädje kan liknas vid flow – ett positivt mentalt tillstånd som uppstår när det råder balans mellan utmaning och kunnande²⁸. Det ideala är att barn utmanas strax över sin kompetensnivå så att de måste tänja sin förmåga för att klara av uppgiften. Det är viktigt att individualisera i rörelseundervisningen utifrån barnens olika kompetensnivåer²⁹, och det är en fördel om barnens individuella variationer tas med i beräkningen vid planering och genomförande av rörelseundervisningen för att erbjuda optimalt lärande, rörelseglädje och intresse att vara fysiskt aktiv. Lägg upp rörelseprogrammen så att de innehåller något som barnen kan och känner igen och något som är nytt och utmanande. Delta själv i övningarna så att barnen entusiasmeras och kan se hur övningarna görs. Variera svårighetsgraden på övningarna så att barnen känner att det blir en rolig blandning. Använd enkla vardagsföremål i motorikträningen. Ta vanliga föremål som finns på förskolan och komplettera med olika tänkbara billiga vardagsföremål, till exempel brädor, navkapslar, lådor, hinkar, träkubbar och däck. Bygg och upptäck roliga rörelsemiljöer både inom- och utomhus, gärna tillsammans med barnen. Rörelsemiljöer som går att förändra och variera upplevs som roliga och stimulerar barnen till nya utmaningar.

Fysisk aktivitet, näringsriktiga måltider och vila är viktiga delar i en hälsosam livsstil

Många av barnen vistas större delen av sin vakna tid i förskolan, vilket gör förskolan till en viktig arena för etablering av hälsobeteenden. Fysiskt aktiva vanor är mycket viktiga, men även goda matvanor samt tid för återhämtning och vila ingår i en hälsosam livsstil³⁰⁻³². Måltiden är en viktig del av dagen i förskolan, inte bara som intag av viktiga näringsämnen, utan också som en gemenskapande stund där barnen kan upptäcka och lära sig nya saker om mat och bli nyfikna på olika livsmedel och maträtter. Det okända blir känt när barnen får bekanta sig med råvaran innan de smakar på den och det är en fördel om barnen ibland kan vara delaktiga i skapandet av maten. Barnets behov av vila under dagen varierar beroende på ålder, men är också individuell. WHO (2019) rekommenderar att barn 1-2 år sover 11-14 timmar per dygn vilket inkluderar en till två sovstunder under dagen. Barn 3-4 år rekommenderas sova 10-13 timmar, vilket inkluderar sovstund under dagen. Detta är allmänna rekommendationer och det är det enskilda barnets behov som styr.

Lek stimulerar till rörelse

Barns uppväxtvillkor har förändrats på olika sätt och många studier visar att den fysiska aktiviteten minskar. Det går inte att finna en enda anledning till detta, utan det är flera samverkande faktorer. Barns stillasittande framför en skärm har dock pekats ut som en stark anledning. Enligt nyligen gjorda undersökningar använder vart fjärde spädbarn (0-1 år) internet dagligen, bland ettåringarna vart tredje barn, bland fyraåringarna använder nästan alla internet dagligen (Svenskarna och internet, 2018). Hög exponering av skärmtid är associerat med stillasittande och minskad fysisk aktivitet¹³ samt påverkan på hälsan³³. Mängden tid vid skärmen har visats ha betydelse³⁴. WHO:s allmänna rekommendationer (2019) anger att delar av barns skärmtid ska bytas till högintensiv fysiskt aktiv lek, så kallad energetic play, och att barn får tillräckligt med sömn av god kvalitet för återhämtning. I förskolan är det därför viktigt att reflektera kring hur de digitala verktygen kan användas på ett kreativt och interaktivt sätt och om de kan bidra till fysisk aktivitet.

Leken är en källa till inspiration och genom att göra verksamheten lekfull så stimuleras barnen till längre perioder av rörelse. Lek kan göras i många olika

former, enskilt eller tillsammans med andra barn och vuxna, och med eller utan utrustning av olika slag. I lekar med hög intensitet glömmer ofta barnen att de anstränger sig och kan hålla på längre stunder än de annars skulle. Barn är beroende av den miljö och de aktiviteter som de vuxna skapar¹⁰ och barnen präglas av de vuxnas sätt, och skapar egna förhållningssätt och värderingar i samspel med de vuxna³⁵. Vuxna i barnets närhet är förebilder, såväl vårdnadshavare som personal i förskolan. Forskning har visat att barnen tolkar de vuxnas ambitioner med leken och att viss lek värderas högre än annan lek. Kroppslig lek med hög intensitet ska ingå som en naturlig del i barnens dag.

Text: Ann-Christin Sollerhed, Högskolan Kristianstad

Referenser

1. Payne VG and Isaacs LD. Human motor development: A lifespan approach. Routledge, 2017.
2. Shmuelof L and Krakauer JW. Recent insights into perceptual and motor skill learning. *Frontiers in human neuroscience*. 2014; 8: 683.
3. Curlik 2nd D and Shors T. Training your brain: do mental and physical (MAP) training enhance cognition through the process of neurogenesis in the hippocampus? *Neuropharmacology*. 2013; 64: 506-14.
4. Rizzolatti G. The mirror neuron system and its function in humans. *Anatomy and embryology*. 2005; 210: 419-21.
5. Ozmun JC and Gallahue DL. Motor development. *Adapted Physical Education and Sport E*. 2016; 6: 375.
6. Myer GD, Faigenbaum AD, Edwards NM, Clark JF, Best TM and Sallis RE. Sixty minutes of what? A developing brain perspective for activating children with an integrative exercise approach. *Br J Sports Med*. 2015; 49: 1510-6.

7. Cook G. Movement: Functional movement systems: Screening, assessment, corrective strategies. BookBaby, 2010.
8. Hardy LL, King L, Farrell L, Macniven R and Howlett S. Fundamental movement skills among Australian preschool children. *Journal of science and medicine in sport*. 2010; 13: 503-8.
9. Holfelder B and Schott N. Relationship of fundamental movement skills and physical activity in children and adolescents: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*. 2014; 15: 382-91.
10. Barnett LM, Lai SK, Veldman SL, et al. Correlates of gross motor competence in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*. 2016; 46: 1663-88.
11. Robinson LE. The relationship between perceived physical competence and fundamental motor skills in preschool children. *Child: care, health and development*. 2011; 37: 589-96.
12. Iivonen S, Sääkslahti A and Nissinen K. The development of fundamental motor skills of four-to five-year-old preschool children and the effects of a preschool physical education curriculum. *Early Child Development and Care*. 2011; 181: 335-43.
13. Webster EK, Martin CK and Staiano AE. Fundamental motor skills, screen-time, and physical activity in preschoolers. *Journal of sport and health science*. 2019; 8: 114-21.
14. Caspersen CJ, Powell KE and Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*. 1985; 100: 126.
15. Levine JA. Non-exercise activity thermogenesis (NEAT). *Nutrition reviews*. 2004; 62: S82-S97.

16. Carson V, Lee E-Y, Hewitt L, et al. Systematic review of the relationships between physical activity and health indicators in the early years (0-4 years). *BMC Public Health*. 2017; 17: 854.
17. Pate RR, McIver K, Dowda M, Brown WH and Addy C. Directly observed physical activity levels in preschool children. *Journal of school health*. 2008; 78: 438-44.
18. Berglind D, Hansson L, Tynelius P and Rasmussen F. Levels and Patterns of Objectively Measured Physical Activity and Sedentary Time in 4-Year-Old Swedish Children. *Journal of Physical Activity and Health*. 2017; 14: 117-22.
19. Raustorp A, Pagels P, Boldemann C, Cosco N, Söderström M and Mårtensson F. Accelerometer measured level of physical activity indoors and outdoors during preschool time in Sweden and the United States. *Journal of physical activity and health*. 2012; 9: 801-8.
20. Hamilton MT, Healy GN, Dunstan DW, Zderic TW and Owen N. Too little exercise and too much sitting: inactivity physiology and the need for new recommendations on sedentary behavior. *Current cardiovascular risk reports*. 2008; 2: 292.
21. Hinkley T, Crawford D, Salmon J, Okely AD and Hesketh K. Preschool children and physical activity: a review of correlates. *American journal of preventive medicine*. 2008; 34: 435-41. e7.
22. Fjørtoft I. The natural environment as a playground for children: The impact of outdoor play activities in pre-primary school children. *Early childhood education journal*. 2001; 29: 111-7.
23. Karsten L. It all used to be better? Different generations on continuity and change in urban children's daily use of space. *Children's Geographies*. 2005; 3: 275-90.
24. Biddle SJ, Wang CJ, Chatzisarantis NL and Spray CM. Motivation for physical activity in young people: Entity and incremental beliefs about athletic ability. *Journal of sports science*. 2003; 21: 973-89.

25. Weiss MR. Motivating kids in physical activity. President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest. 2000.
26. Carroll B and Loumidis J. Children's perceived competence and enjoyment in physical education and physical activity outside school. *European physical education review*. 2001; 7: 24-43.
27. Harter S. The perceived competence scale for children. *Child development*. 1982: 87-97.
28. Csikszentmihalyi M. *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. Basic Books, 1997.
29. Csikszentmihalyi M, Abuhamdeh S and Nakamura J. *Flow. Flow and the foundations of positive psychology*. Springer, 2014, p. 227-38.
30. Galland BC, Taylor BJ, Elder DE and Herbison P. Normal sleep patterns in infants and children: a systematic review of observational studies. *Sleep medicine reviews*. 2012; 16: 213-22.
31. Ward TM, Gay C, Anders TF, Alkon A and Lee KA. Sleep and napping patterns in 3-to-5-year old children attending full-day childcare centers. *Journal of Pediatric Psychology*. 2007; 33: 666-72.
32. Patrick H and Nicklas TA. A review of family and social determinants of children's eating patterns and diet quality. *Journal of the American College of Nutrition*. 2005; 24: 83-92.
33. Tremblay MS, LeBlanc AG, Kho ME, et al. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2011; 8: 98.
34. LeBlanc AG, Spence JC, Carson V, et al. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in the early years (aged 0–4 years). *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. 2012; 37: 753-72.
35. Bourdieu P. *Habitus. Habitus: A sense of place*. Routledge, 2017, p. 59-66.

36. Øksnes M. The carnival goes on and on! Children's perceptions of their leisure time and play in SFO. *Leisure Studies*. 2008; 27: 149-64.
37. Scaglioni S, Salvioni M and Galimberti C. Influence of parental attitudes in the development of children eating behaviour. *British Journal of Nutrition*. 2008; 99: S22-S5.
38. Moore LL, Lombardi DA, White MJ, Campbell JL, Oliveria SA and Ellison RC. Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *The Journal of pediatrics*. 1991; 118: 215-9.

Internetkällor

SVENSKARNAOCHINTERNET. <https://2018.svenskarnaochinternet.se/>
(hämtad 2019-05-03)

WHO. <https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more> (hämtad 2019-05-02)