



SUNDHEDSSTYRELSEN

Velkommen til konference om fysisk aktivitet



10. oktober 2019

Sara Lindhardt

Sektionsleder

Danske børn bevæger sig for lidt!

- Bekræftelse af hvad vi har set i andre undersøgelser hvor fysisk aktivitet er målt
- Fysisk aktivitet er meget vigtig for sundheden hos børn (og voksne)
- For børn betyder det bedre kondition, stærkere knogler, bedre motorik, mindre risiko for forstadier til type 2-diabetes, forebyggelse af overvægt, bedre mental sundhed, trivsel og læring
- Hvis man er fysisk aktiv som barn, er der større sandsynlighed for at man er fysisk aktiv som voksen (forebygger sygdom senere i livet)



Mange borgere bor og lever i byerne!

- Vi har gode rammer for at planlægge og understøtte øget fysisk aktivitet, bl.a. pga. et godt planlægningssystem i DK
- Plads til forbedring
- Samarbejde mellem forskellige forvaltningsområder
- Bidrager til at opfylde FN's verdensmål



Rammerne er der – nu skal vi i gang!

- Aktiv transport
- Skolen som arena
- Foreningslivet
- Rollemodeller
- Begræns den stillesiddende adfærd
- Mere fokus på stimulerende omgivelser/aktivitetsfremmende byplanlægning, der inspirerer til mere bevægelse i byrummet

Active Healthy Kids Denmark

Global Matrix 3.0

