Fysisk aktivitet – en kilde til trivsel, læring og god helse

Roald Bahr
Leder, Nasjonalt råd for fysisk aktivitet
Professor, Norges idrettshøgskole

Utfordringen



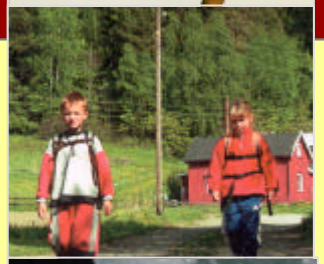
Utviklingen



Hverdagen



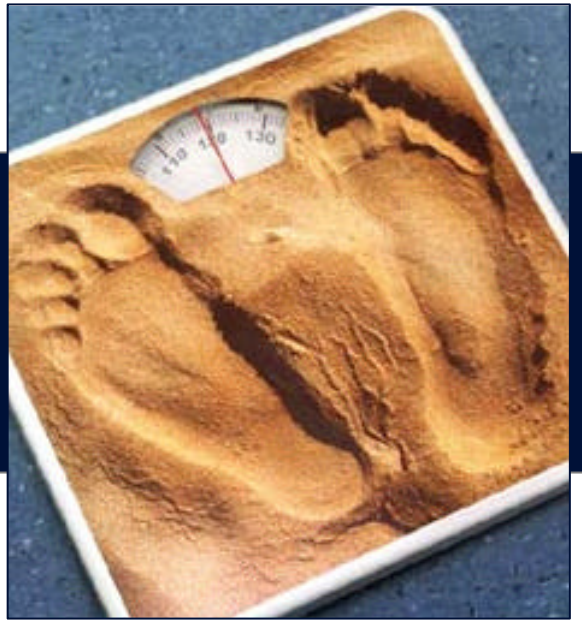
Kunnskapen



Løsningen



Utfordringen



kids size chart

GapKids sizes	Age*	Height	Waist/Regular	Waist/Slim	Waist/Husky**
2	2	33-36" / 84-91 cm	20-20.5" / 51-52 cm	–	–
3	2-3	36-39" / 91-99 cm	20.5-21" / 52-53 cm	–	–
4	3-4	39-42" / 99-107 cm	21-21.5" / 53-55 cm	19-19.5" / 48-50 cm	–
5	4-5	42-45" / 107-114 cm	21.5-22.5" / 55-57 cm	19.5-20.5" / 50-52 cm	–
6	5-6	45-49" / 114-124 cm	22.5-23" / 57-58 cm	20.5-21" / 52-53 cm	–
7	6-7	49-53" / 124-135 cm	23-23.5" / 58-60 cm	21-21.5" / 53-55 cm	26" / 66 cm
8	7-8	53-55" / 135-140 cm	23.5-24" / 60-61 cm	21.5-22" / 55-56 cm	27" / 69 cm
10	9-10	55-57" / 140-145 cm	24-25" / 61-64 cm	22-23" / 56-58 cm	28" / 71 cm
12	11-12	57-60" / 145-152 cm	25-26" / 64-66 cm	23-24" / 58-61 cm	29" / 74 cm
14	12-13	60-62" / 152-157 cm	26-27" / 66-69 cm	24-25" / 61-64 cm	30" / 76 cm
16	13-14	62-65" / 157-165 cm	27-28" / 69-71 cm	25-26" / 64-66 cm	31" / 79 cm

XXS	2-3	36-40" / 91-102 cm	20.5-21.5" / 52-55 cm
XS	4-5	40-44" / 102-112 cm	21-22" / 53-56 cm
S	5-6	44-49" / 112-124 cm	22-23.5" / 56-60 cm
M	7-8	49-55" / 124-140 cm	23.5-24.5" / 60-62 cm
L	9-10	55-57" / 140-145 cm	24-25" / 61-64 cm
XL	11-12	57-60" / 145-152 cm	[illegible]
XXL	13-14	60-62" / 152-157 cm	26-27" / 66-69 cm

**Age is the best way to approximate a child's size.*

***Husky sizes available in select clothing.*

Vektutvikling barn (9-15 år)

*Justert for høydevekst

	1975	2000
Jenter		
9 år	29.	↑ 3.1 kg 2.9
15 år	53.	↑ 1.9 kg 6.0
Gutter		
9 år	29.	↑ 3.0 kg 3.5
15 år	58.	↑ 2.9 kg 2.4


Aftenposten
5. OKTOBER 2001
Uke 40. Nr. 459. 142. årg. Kr. 10,00.
aftenposten.no
FREDAG
Aften

Lå blodig på gaten, ingen ville rykke ut

Forbipasserende måtte sende den blødende mannen til Legevakten i drosje etter at de gjentatte ganger hadde ringt AMK-sentralen og tryglet om hjelp. Side 10

Kjedene overtar sentrum

De store kleskjedene sluker bykjernen. Ni av de største kjedene har 52 butikker i sentrum. Én etter én går småbutikkene dukken. Side 6

Oslo-barn er blitt fire kilo fetere

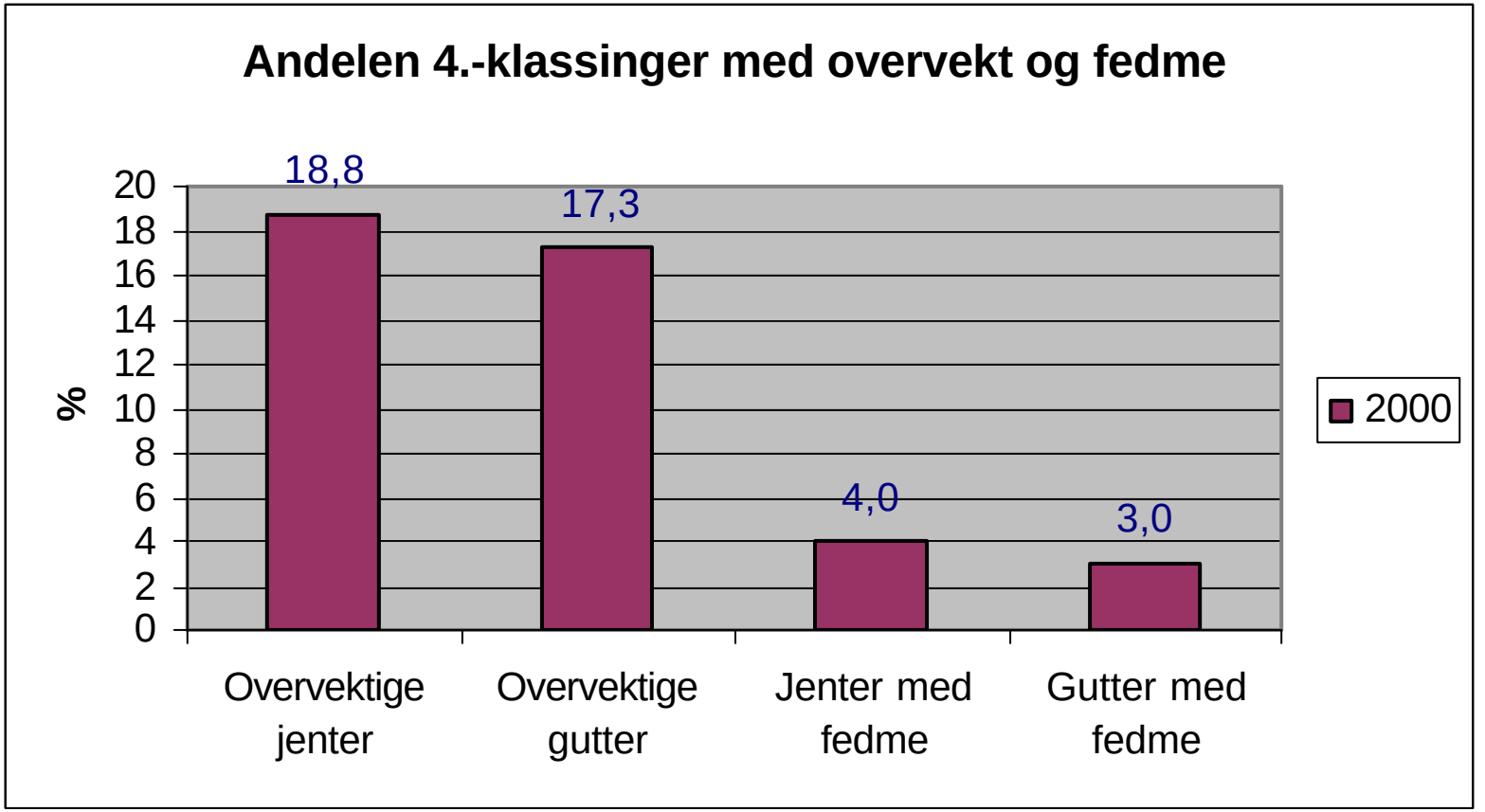
Fetere. Snacks, hamburgere og labert aktivitetsnivå har satt sitt preg på barna i Oslo. De siste 25 årene er 9-åringene blitt fire kilo tyngre i gjennomsnitt. Gapet mellom de aktive og de mindre aktive barna blir større og større.

Slår alarm. – Det betyr flere unge med helseproblemer, sier Sissel Graff-Iversen ved Statens helseundersøkelser, som frykter at overvekten er noe de må slite med resten av livet. Side 7

HVA SKJER I HELGEN DIN VIKTIGSTE GUIDE

Heggebø et al. FYHS/NIH. Høstkongressen 2001 & Vekt-helserapporten. SFF 2001

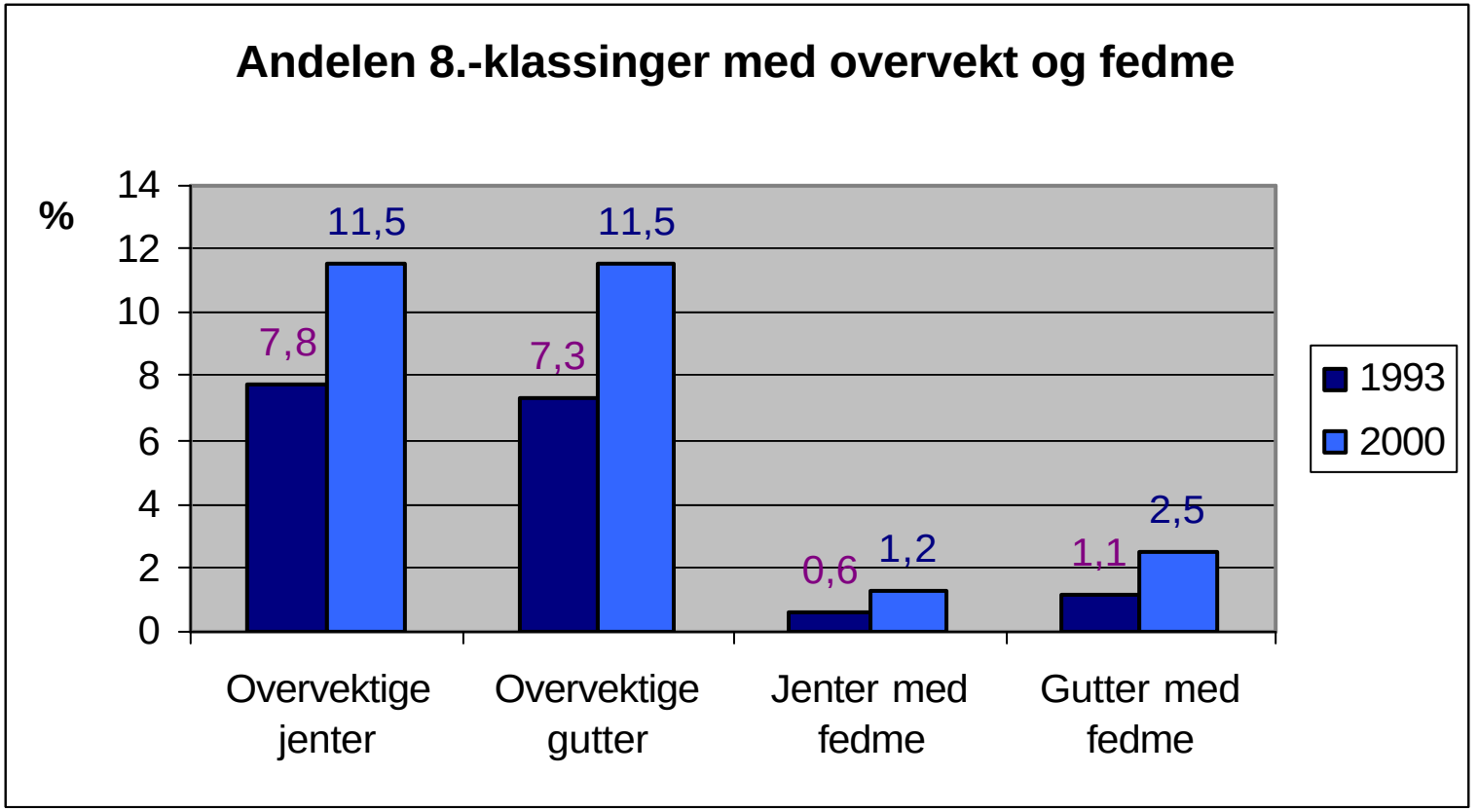
Overvekt og fedme blant barn



Basert på internasjonale cut-off verdier for BMI

LF Andersen et al. Scand J Publ Health 2004

Vektutvikling ungdom



Basert på internasjonale cut-off verdier for BMI

L.F.Andersen et al., Scand J Publ Health 2004

Generasjon XXL

De er barn. De veier dobbelt så mye som sine jevn
aldrende og vil koste helsevesenet milliarder. En fe
undersøkelse viser at hver fjerde tiåring i en svensk
kommune er overvektig. På Huddinge Sjukhus får
noen av dem operert inn et bånd rundt mavesekk

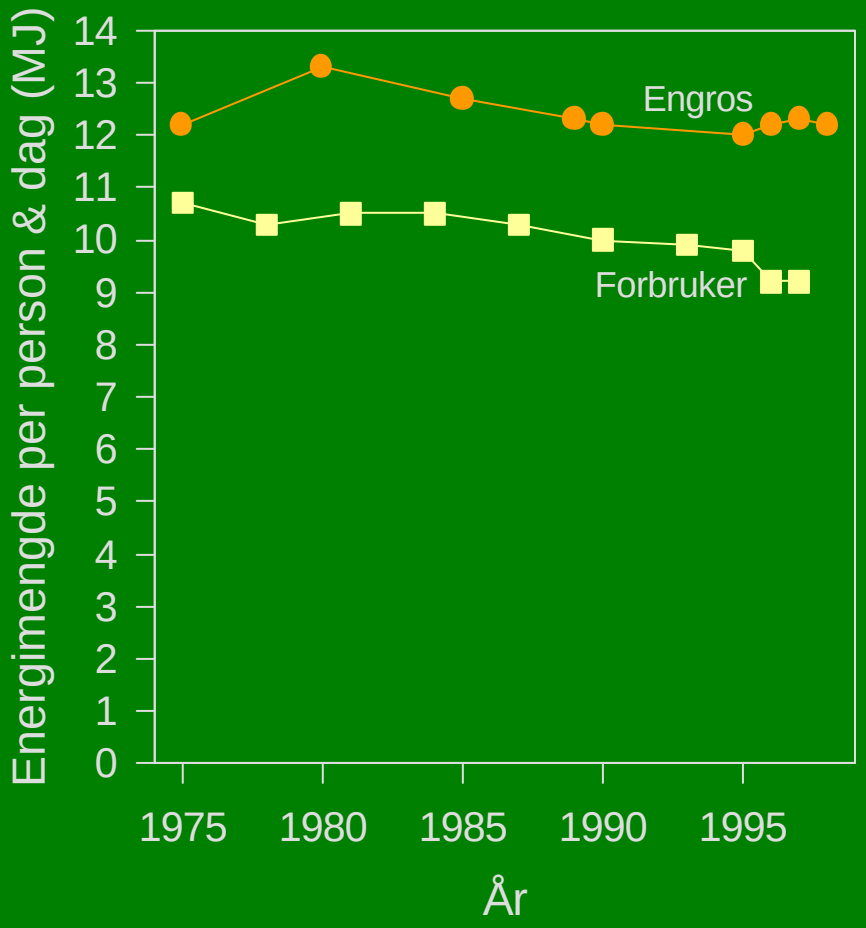


Utviklingen




ET FOLK AV SLAPP-FISKER?
JUST DO IT

...eller et liv i overflod?

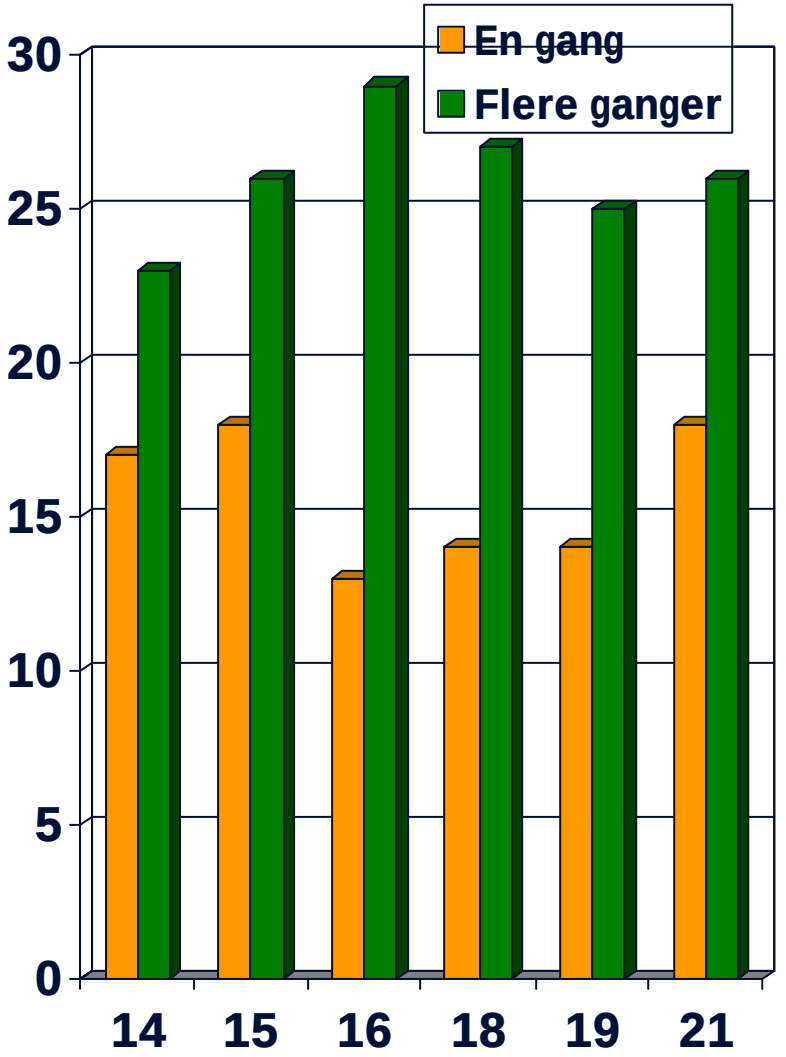




Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet, 2000



Slanking - jenter

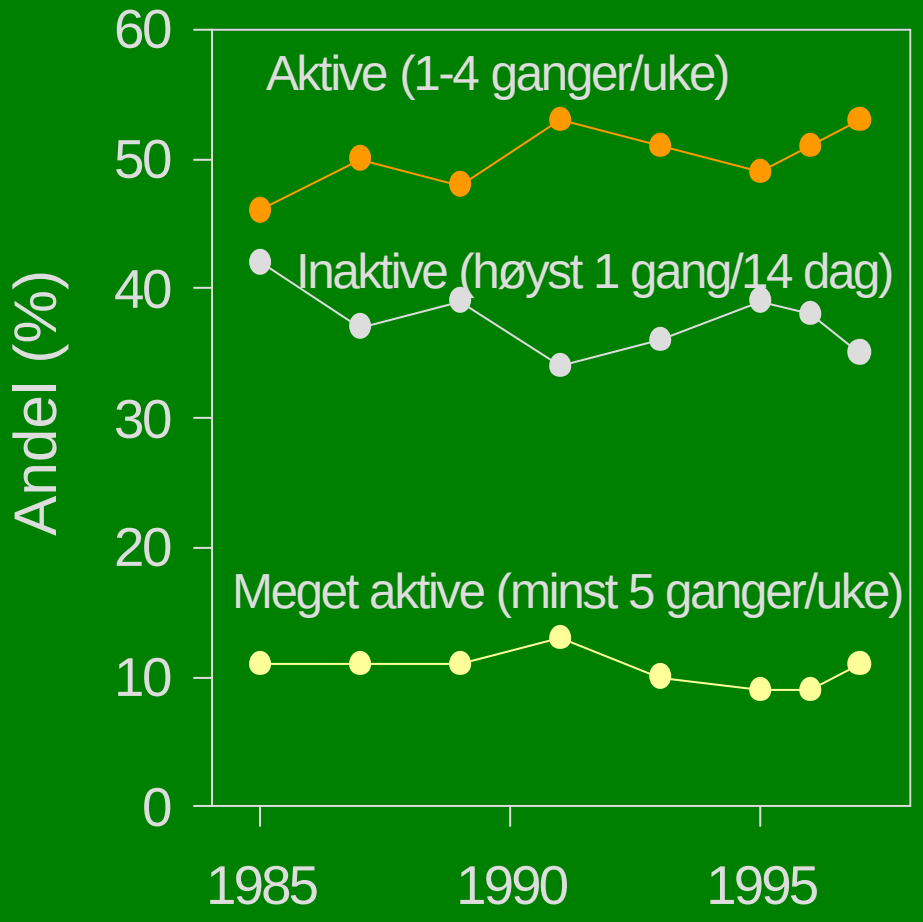


Skeie & Klepp. Tidsskr Nor Lægeforen 122: 1771-3. 2002

'Hvor ofte vil du si at du driver fysisk aktivitet i form av trening eller mosjon?'

En større andel trener





G.Breivik & O.Vaaghø, NIF, 1999