

Barnehagens fysiske miljø viktig for barnas aktivitetsnivå

av Dr. Siri Håberg

Kilde: American Journal of Preventive Medicine, januar 2008

Publiser: januar 2008



Barnehagen kan være med på å tilrettelegge for en sunn og aktiv livsstil. De fleste barn er i barnehagen og store deler av dagen tilbringes i barnehagens miljø.

Nå viser det seg at barnehagens utforming og hvor godt tilrettelagt miljøet er for fysisk lek og utfoldelse påvirker hvor aktive barna er i hverdagen. Forskere ved Center for Health Promotion and Disease Prevention i USA har undersøkt barnehagers miljø i forhold til aktivitetsnivå hos barn. De undersøkte 20 barnehager ved å observere aktivitetsnivået til barn i aldre 3 til 5 år i de ulike barnehagene over 2 dager. De fant at der barnehagen hadde tilrettelagt for fysisk aktivitet hadde barna høyere aktivitetsnivå og

høyere intensitet i aktiviteten enn i barnehager der miljøet var mindre tilrettelagt for fysisk aktivitet.

Barna brukte også mindre tid på stillesittende aktiviteter i barnehager med gode muligheter for fysiske utfoldelser.

Hvilken barnehage barna gikk i spilte stor rolle for aktivitetsnivået til barna. Forskerne mente at barnehagene kunne være med på å tilrettelegge for sunn livsstil og å forebygge overvekt blant barn. Selv om tiden barna fikk mulighet til å ufolde seg fysisk (som utendørs leketid) var veldig viktig for aktivitetsnivået, var det ikke bare tiden ute som spilte en rolle. Det fysiske miljøet og hvor godt det var tilrettelagt for ulike aktiviteter spilte også inn. En blanding av lekeapparater, bærbare leker, naturlig terreng, opparbeidete områder ute var det som best oppmuntret til høyt aktivitetsnivå hos barna. Å bare ha lekeapparater ga ikke like høyt aktivitetsnivå som blanding av naturlig terreng og lekeapparater.

Overraskende fant forskerne også at de barnehagene som hadde datamaskiner og TV var barnehagene med høyest aktivitetsnivå ellers. Forskerne tolket dette som at barnehager med dette tekniske utstyret hadde mer motiverte og kompetente ansatte og mer bevisste holdninger til aktiviteter inne og ute, og at dette igjen ga høyere aktivitetsnivå totalt sett. De mente også at en forklaring kunne være at barnehagene med teknisk utstyr hadde bedre økonomi, og derfor også investerte mer i lekeapparater og uteleker også.

Den enkleste måten å øke barnas fysiske aktivitetsnivå kan være å øke leketiden, men å tilby et variert lekemiljø vil også oppmuntre til økt fysisk aktivitet blant barnehagebarn.