

Det här säger läroplanen — och det här säger den inte

Kravet på återkommande rörelse varje dag finns. Måttet, frekvensen och uppföljningen saknas — i Sverige finns ingen tidsangivelse alls för 0–5 år.

Sverige har en siffra för sexåringen. Inte för femåringen.

WHO satte ett mått för 1–4 år redan 2019. Sverige har inte fört över det.

Kravet på återkommande rörelse varje dag finns, och det är inte en åsikt. Det som saknas är måttet.

DET HÄR SÄGER LÄROPLANEN

Barnen ska få förutsättningar att utveckla sin motorik och en allsidig rörelseförmåga genom att de ges möjlighet att delta i varierade fysiska aktiviteter **återkommande under dagen**.

Läroplan för förskolan, Lpfö 18. Lydelsen enligt SKOLFS 2025:23, i kraft 1 juli 2025.

Och i samma läroplan: "Lek och rörelse ska ha en central plats i utbildningen." Det ordet, **återkommande**, är hela kravet. Det säger att något ska ske mer än en gång under en dag, och det är bindande för varje huvudman.

Det här säger den inte

- **Ingen tid.** Inga minuter, ingen längd.
- **Ingen frekvens.** Återkommande är inte ett antal gånger.
- **Ingen nedre gräns.** Det finns ingen nivå under vilken kravet brister.
- **Ingen uppföljningsform.** Skollagens fjärde kapitel kräver att huvudmannen följer upp, men säger inte hur rörelse ska följas upp.

Och myndigheten har inte fyllt luckan

Folkhälsomyndighetens riktlinjer delar in befolkningen i fem åldersgrupper. För barn i skolåldern finns ett tal:

Barn och unga bör i genomsnitt vara fysiskt aktiva i **minst 60 minuter per dag**, på en måttlig till hög intensitet.

Folkhälsomyndigheten, riktlinjer och rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande, daterade 3 juni 2021. Rekommendationen för 6–17 år.

För barnen i förskolan lyder samma riktlinjer så här:

Alla barn 0–5 år bör ha möjlighet att röra på sig på olika sätt flera gånger om dagen.

Samma riktlinjer, Folkhälsomyndigheten 3 juni 2021. Rekommendationen för 0–5 år. Ingen tidsangivelse.

Ett barn fyller sex år och får plötsligt en siffra att mätas mot. Dagen innan fanns ingen.

Siffran finns. Den är bara inte vår.

WHO, RIKTLINJER 2019, BARN UNDER 5 ÅR

1–2 år: minst 180 minuter fysisk aktivitet av valfri intensitet, spridd över dagen.

3–4 år: minst 180 minuter, varav minst 60 minuter på måttlig till hög intensitet.

Världshälsoorganisationen satte alltså ett mått för de här barnen för sju år sedan. Det är inte överfört till svenska rekommendationer.

Det går inte att följa upp ett krav som ingen satt en nivå för.

Och utan uppföljning upptäcks ingen brist.

Så här ser det ut när måttet saknas

Vi ställde frågan till 1 229 pedagoger: får barnen på din förskola tillräcklig daglig fysisk aktivitet? Svaren delar sig nästan mitt itu.

48,3 %

svarar att barnen får tillräckligt — 593 svarande

49,1 %

svarar för lite eller mycket för lite — 604 svarande

0

nationella mått finns för 0–5 år att hålla något av svaren emot

De två talen summerar till 97,4 procent. Resten, **2,6 procent**, svarar Vet ej — 32 av 1 229. Den tredje gruppen är liten men hör till bilden: den säger samma sak som nollan bredvid, att det inte finns något att hålla svaret emot.

Den ena halvan är lätt att förstå. En pedagog som ser barnen varje dag och tycker att de rör sig för lite beskriver något hon oroar sig för.

Men vad betyder den andra halvan? De 593 som svarar att det räcker tittar på samma barn, i samma land, under samma läroplan. Frågan är inte om de har fel. Frågan är **mot vad** de har bedömt — när läroplanen inte anger en tid, Folkhälsomyndigheten inte anger en tid för den här åldern, och ingen myndighet följer upp.

OCH DET ENDA UNDERLAG SOM FINNS PEKAR ÅT ETT HÅLL

Resultaten tyder på att gruppen barn med låg motorisk kompetens har ökat från 15 till drygt 30 procent bland yngre barn (förskoleklass–årskurs 3) under de senaste 15–20 åren. I årskurs 4–6 märks en ökning från 10 till 23 procent under samma period.

Ingegerd Ericsson, Anna Tidén och Eva Andersson: Barns motorik 1974–2024. En enkätstudie om förändringar i skolelevs motoriska kompetens. Publicerad 11 december 2024. Underlaget är **46 lärare i idrott och hälsa som skattar bakåt i tiden** — en indikativ lärarskattning, inte en mätning av barnen. Det är samma begränsning som vår egen enkät har, och vi redovisar den av samma skäl.

Alla i den här kedjan kan inte ha rätt samtidigt.

Och ingen kan ta reda på vem som har fel, eftersom ingen mäter.

Läroplanen kräver rörelse återkommande under dagen. WHO sätter 180 minuter för treåringen. Folkhälsomyndigheten sätter 60 minuter — men först från sex år. 46 lärare i idrott och hälsa skattar en kraftig nedgång. Och 48,3 procent av pedagogerna i förskolan svarar att det räcker som det är.

Något i den uppräkningsgången går inte ihop. Men det går inte att avgöra vad, därför att **ingen enda länk i kedjan mäter något**. Det är inte pedagogen som brister i bedömningen — det är att ingen någonsin gett henne, eller rektorn, eller huvudmannen, eller myndigheten, något att bedöma mot.

Det förklarar också varför så många av de bedömda kommunerna inte kan visa en enda punkt. Kravet är inte otydligt för att någon formulerat sig slarvigt. Det är otydligt därför att **ingen nivå någonsin har bestämts i Sverige** — och det är det granskningen begär.

FRÅGAN SOM BLIR KVAR

Vi vet inte om barnen rör sig tillräckligt. **Ingen vet**. Läroplanen säger att det ska ske återkommande under dagen, men ingen har satt en nivå, ingen har bestämt hur den följs upp, och ingen myndighet samlar in svaret.

Varför har vi ett krav som ingen kontrollerar om det uppfylls?

Frågan är inte retorisk. Läroplanen beslutas av **Skolverket**, och det är dit granskningen ställer den.

Källor

Läroplan för förskolan, Lpfö 18. Lydelsen enligt SKOLFS 2025:23, i kraft 1 juli 2025. · Läroplan för förskolan, Lpfö 18, enligt SKOLFS 2025:23. · Skollagen (2010:800) 4 kap. 3 §, systematiskt kvalitetsarbete på huvudmannanivå. · Skollagen (2010:800) 4 kap. 6 §, dokumentation. · Skollagen (2010:800) 4 kap. 7 §, åtgärder. · Folkhälsomyndigheten, riktlinjer och rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande, daterade 3 juni 2021. Rekommendationen för 6–17 år. · Samma riktlinjer, Folkhälsomyndigheten 3 juni 2021. Rekommendationen för 0–5 år. · WHO, Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age, 2019. Åldern 1–2 år. · Samma WHO-riktlinjer, 2019. Åldern 3–4 år. · Ingegerd Ericsson, Anna Tidén och Eva Andersson: Barns motorik 1974–2024. En enkätstudie om förändringar i skolelevers motoriska kompetens. Publicerad 11 december 2024.

DNA TOMORROW Sverige, ideell förening 802555-7862. Granskningen finansieras av föreningen. Inga anslag, inga uppdragsgivare. Varje tal i dokumentet räknas fram ur enkätsvaren när dokumentet byggs, och koden som räknar dem publiceras tillsammans med den här filen. Insamlat 10 juni till 19 augusti 2026.

Rättigheter. Granskningen får citeras fritt med källhänvisning till DNA TOMORROW Sverige. Tabeller, diagram och den underliggande kommundatabasen får inte återpubliceras i sin helhet eller till väsentlig del utan skriftligt medgivande. Databasen omfattas av katalogskydd enligt 49 § upphovsrättslagen. Kontakt: kommun@dna-tomorrow.se