

# Vad ett barn bör klara — och när

WHO anger minst tre timmars rörelse om dagen för barn 1–4 år, varav minst en timme med högre intensitet från tre år. Folkhälsomyndigheten anger ingen tid alls för 0–5 år.

## DET KORTA SVARET

Sverige har en skriven bild av vad ett barn förväntas klara med kroppen, ålder för ålder. Den finns i vården. **Sverige har ingen bild alls av hur mycket rörelse förskolan ska ge.** De två ändarna möts aldrig.

## Måttet finns — men inte i Sverige, och inte för förskolan

Det finns en internationell siffra för hur mycket ett litet barn bör röra sig. Den har funnits sedan 2019.

WHO, GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY, SEDENTARY BEHAVIOUR AND SLEEP FOR CHILDREN UNDER 5 YEARS OF AGE, 2019. ÅLDERN 1–2 ÅR.

"should spend at least 180 minutes in a variety of physical activities at any intensity, including moderate- to vigorous-intensity physical activity, spread throughout the day"

SAMMA WHO-RIKTLINJER, 2019. ÅLDERN 3–4 ÅR.

"should spend at least 180 minutes in a variety of physical activities at any intensity, of which at least 60 minutes is moderate- to vigorous-intensity physical activity, spread throughout the day"

Citatet står på engelska. Det är WHO:s egen lydelse, och den återges som den är skriven.

**Den svenska rekommendationen för samma åldrar innehåller ingen tidsangivelse alls.**

SAMMA RIKTLINJER, FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN 3 JUNI 2021. REKOMMENDATIONEN FÖR 0–5 ÅR.

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

För nästa åldersgrupp finns däremot en siffra, och den är tydlig.

FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN, RIKTLINJER OCH REKOMMENDATIONER FÖR FYSISK AKTIVITET OCH STILLASITTANDE, DATERADE 3 JUNI 2021. REKOMMENDATIONEN FÖR 6–17 ÅR.

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

**Sverige har ett mått från sex år och uppåt, och inget mått före sex. Det är inte för att siffran saknas i världen — WHO har haft en sedan 2019. Den är inte överförd.**

Det som saknas gäller åldrarna noll till fem år. För barn från sex år finns en svensk tidsangivelse, och den står ovan.

## Men det finns en svensk bild av vad barnet förväntas klara

Den ligger inte i skolans värld utan i vårdens. Rikshandboken i barnhälsovård beskriver den motoriska utvecklingen ålder för ålder. Några exempel, ordagrant:

| ÅLDER  | UR RIKSHANDBOKEN I BARNHÄLSOVÅRD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4–5 år | <ul style="list-style-type: none"><li>• Barnet kan stå på ett ben utan att knäna rör varandra.</li><li>• Barnet kan hoppa 3 till 4 steg framåt på ett ben.</li><li>• Barnet hoppar längdhopp med ansats, minst 60 centimeter, och ett högt jämfota svikthopp på stället.</li><li>• Barnet studsar boll mot golvet och fångar den med båda händerna.</li></ul> |
| 5–6 år | <ul style="list-style-type: none"><li>• Barnet kan stå på ett ben i cirka 10 sekunder utan att vingla och utan att knäna rör varandra.</li><li>• Barnet kan hoppa längdhopp med ansats, minst 75 cm.</li><li>• Barnet kan klippa med sax.</li><li>• Barnet kastar, studsar och fångar stor och liten boll.</li></ul>                                          |

### LÄS DET HÄR INNAN DU LÄSER LISTAN IGEN

Momenten är barnhälsovårdens verktyg för att **upptäcka avvikelser** i utvecklingen. De är inte krav på barnet, och de är inte något förskolan har i uppdrag att nå. Barn utvecklas olika och i olika takt. Listan finns här för att visa att det finns en svensk beskrivning av vad som förväntas av barnet — inte för att du ska pröva ditt eget barn mot den, och absolut inte för att jämföra barn med varandra.

## Två ändrar som aldrig möts

Ställ de två bredvid varandra. I vårdens ände finns en detaljerad beskrivning av vad ett barn förväntas klara vid fyra och vid fem år. I förskolans ände finns ett bindande krav utan mått.

LÄROPLAN FÖR FÖRSKOLAN, LPFÖ 18. LYDELSEN ENLIGT SKOLFS 2025:23, I KRAFT 1 JULI 2025.

"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."

Meningen säger att det ska ske återkommande under dagen. Den säger inte hur mycket, hur länge eller hur ofta utöver det. Av 250 kommuner som bedömdes punkt för punkt kunde 9 visa ett mål med ett värde att jämföra utfallet mot.

### DET TOMRUMMET

Vården kan säga vad som förväntas av barnet. Ingen kan säga vad som förväntas av verksamheten som har barnet fem dagar i veckan i fem år. **Förväntan finns alltså på barnet, men inte på den vuxna sidan.** Det är den ordningen granskningen vänder sig emot.

## VAD DELEN INTE SÄGER

Ingenting om något enskilt barn. Momenten i tabellen är vårdens verktyg för att upptäcka avvikelser, inte en lista att pröva sitt eget barn mot, och de är inte heller något förskolan har i uppdrag att nå. Vem som kontrollerar vad, och var kedjan tar slut, står i del D7.

## Källor

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. · 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. · Rikshandboken i barnhälsovård, Motorisk utveckling 4 till 5 år. Manusförfattare Kine Johansen, leg. fysioterapeut, specialist i pediatrik, med dr, Institutionen för kvinnors och barns hälsa, Uppsala universitet. Godkänd 2024-10-18. · Rikshandboken i barnhälsovård, Motorisk utveckling 5 till 6 år. Samma författare och samma godkännandedatum som raden för 4 till 5 år. · Läroplan för förskolan, Lpfö 18. Lydelsen enligt SKOLFS 2025:23, i kraft 1 juli 2025.

Siffrorna gäller 251 bedömda kommuner, varav 250 bedömda punkt för punkt.

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](mailto:kommun@dna-tomorrow.se)