

Canadian Physical Activity Guidelines

FOR CHILDREN - 5 – 11 YEARS

Guidelines



For health benefits, children aged 5-11 years should accumulate at least 60 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activity daily. This should include:



Vigorous-intensity activities at least 3 days per week.



Activities that strengthen muscle and bone at least 3 days per week.



More daily physical activity provides greater health benefits.

Let's Talk Intensity!

Moderate-intensity physical activities will cause children to sweat a little and to breathe harder. Activities like:

- Bike riding
- Playground activities

Vigorous-intensity physical activities will cause children to sweat and be 'out of breath'. Activities like:

- Running
- Swimming

Being active for at least **60 minutes** daily can help children:

- Improve their health
- Do better in school
- Improve their fitness
- Grow stronger
- Have fun playing with friends
- Feel happier
- Maintain a healthy body weight
- Improve their self-confidence
- Learn new skills

Parents and caregivers can help to plan their child's daily activity. Kids can:

- Play tag – or freeze-tag!
- Go to the playground after school.
- Walk, bike, rollerblade or skateboard to school.
- Play an active game at recess.
- Go sledding in the park on the weekend.
- Go "puddle hopping" on a rainy day.

60 minutes a day. You can help your child get there!



Directives canadiennes en matière d'activité physique

À L'INTENTION DES ENFANTS ÂGÉS DE 5 À 11 ANS

Directives



Pour favoriser la santé, les enfants âgés de 5 à 11 ans devraient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Cela devrait comprendre :



Des activités d'intensité élevée au moins trois jours par semaine.



Des activités pour renforcer les muscles et les os au moins trois jours par semaine.



S'adonner chaque jour à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

Parlons d'intensité!

Pendant une activité physique d'intensité modérée, les enfants transpireront un peu et respireront plus fort.

Des exemples d'activités :

- Des activités de terrain de jeux
- Le cyclisme

Pendant une activité physique d'intensité élevée, les enfants transpireront et seront essouffés. Des exemples d'activités :

- La course
- La natation

Être actifs pendant au moins 60 minutes chaque jour peut aider les enfants à :

- Améliorer leur santé
- Avoir un meilleur rendement à l'école
- Améliorer leur condition physique
- Devenir plus forts
- Avoir du plaisir à jouer avec des amis
- Se sentir plus heureux
- Maintenir un poids corporel santé
- Améliorer leur confiance en soi
- Développer de nouvelles habiletés

Les parents et les personnes qui prennent soin des enfants peuvent aider à la planification quotidienne de leurs activités. Les enfants peuvent :

- Jouer à la tague ou à la tague gelée!
- Aller dans un terrain de jeux après l'école.
- Se rendre à l'école à pied, à vélo, en patins à roues alignées ou en planche à roulettes.

- Jouer à un jeu actif lors de la récréation.
- Aller glisser en toboggan au parc pendant le week-end.
- Aller sauter à cloche-pied dans les trous d'eau par un jour de pluie.

**60 minutes par jour –
vous pouvez aider votre
enfant à y arriver!**