

# Canadian Sedentary Behaviour Guidelines

FOR CHILDREN - 5 – 11 YEARS

## Guidelines

For health benefits, children aged 5–11 years should minimize the time they spend being sedentary each day. This may be achieved by



Limiting recreational screen time to no more than 2 hours per day; lower levels are associated with additional health benefits.



Limiting sedentary (motorized) transport, extended sitting and time spent indoors throughout the day.

### The lowdown on the slowdown: what counts as being sedentary?

*Sedentary behaviour* is time when children are doing very little physical movement. Some examples are:

- Sitting for long periods
- Using motorized transportation (such as a bus or a car)
- Watching television
- Playing passive video games
- Playing on the computer

### Spending less time being sedentary can help children:

- Maintain a healthy body weight
- Do better in school
- Improve their self-confidence
- Have more fun with their friends
- Improve their fitness
- Have more time to learn new skills

Cutting down on sitting down. Help children swap sedentary time with active time!



**There is no time like  
right now for children  
to get up and get moving!**



# Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire

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 minimiser le temps qu'ils consacrent chaque jour à des activités sédentaires. Pour ce faire, ils devraient :



• Limiter à deux heures par jour le temps de loisir passé devant l'écran; une réduction additionnelle est associée à des bienfaits supplémentaires pour la santé.



• Limiter les déplacements sédentaires (en véhicule motorisé), et réduire le temps passé en position assise et à l'intérieur pendant la journée.

### Sédentarité 101 : qu'est-ce qui constitue un comportement sédentaire?

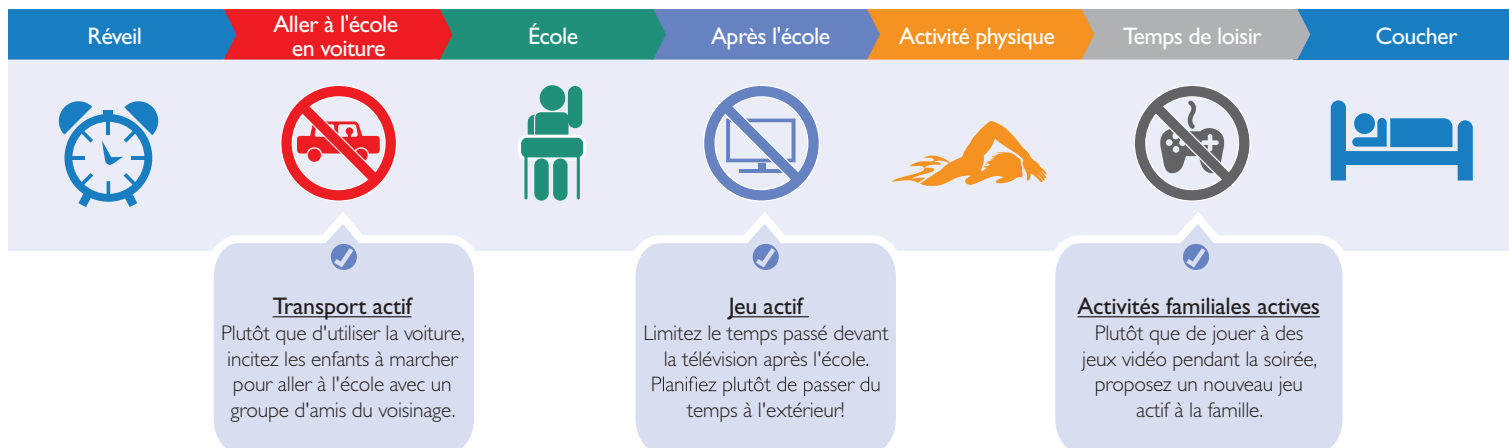
Un *comportement sédentaire* est une période au cours de laquelle les enfants font très peu de mouvements physiques. Voici quelques exemples :

- Demeurer longtemps en position assise
- Utiliser le transport motorisé (par exemple l'autobus ou la voiture)
- Regarder la télévision
- Jouer à des jeux vidéo passifs
- Jouer à l'ordinateur

### Consacrer moins de temps à des activités sédentaires peut aider les enfants à :

- Maintenir un poids corporel santé
- Avoir un meilleur rendement à l'école
- Améliorer leur confiance en soi
- Avoir plus de plaisir avec leurs amis
- Améliorer leur condition physique
- Disposer de plus de temps pour développer de nouvelles habiletés

### À bas le sofa! Aidez les enfants à remplacer la sédentarité par l'activité!



**Quel meilleur moment que maintenant pour inciter les enfants à se lever et à bouger!**

