

Kolme- ja nelja-aastased



- Peaksid olema vähemalt 180 minutit kehaliselt aktiivsed erineva intensiivsusega, millest vähemalt 60 minutit on mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehaline aktiivsus jaotatuna kogu päevale.
- Ekraaniaeg ei tohiks päevas kokku olla üle ühe tunni.
- Peaksid magama hea kvaliteediga und 10–13 tundi.

Lapsed ja noored (5–17-aastased)



- Peaksid olema iga päev keskmiselt vähemalt 60 minutit kehaliselt aktiivsed tehes mõõduka kuni tugeva intensiivsusega tegevusi.
- Vähemalt kolmel päeval nädalas tuleks harrastada aeroobseid ja ka lihaseid ning luid tugevdavaid tegevusi.
- Istumisaega tuleks vähendada.
- Peaksid magama sõltuvalt vanusest 9–11 (kuni 13 aastased) või 8–10 (vanuses 14–17) tundi hea kvaliteediga und.