## Pressmeddelande  17 december 2009

**Vart tredje barn sitter tre timmar eller mer framför dator och TV dagligen**

**Den senaste undersökningen från Trygg-Hansa visar att närmare vart tredje barn spenderar tre timmar eller mer per dag framför dator och TV. Detta är en dessutom en ökning från i fjol. Trots det anser nästan 80 procent av föräldrarna att deras barn rör på sig tillräckligt.**

Det kommer ständigt nya rapporter om att svenska barn inte rör på sig tillräckligt. Bara en tredjedel av barnen upp till 18 år rör på sig fyra timmar eller mer per vecka i organiserade motionsaktiviteter, enligt en undersökning från Trygg-Hansa. I fjol svarade 11 procent att deras barn spenderade mer än tre timmar per dag framför dator och TV. I år har den siffran ökat till 15 procent.

– Dator och TV behöver inte vara dåligt. Barn kan till exempel hitta information om sådant de behöver till något skolarbete. Dessutom är det ett bra sätt för barnen att lära sig engelska och kommunicera med kompisar i andra städer och länder. Men vår stillasittande livsstil är ett problem och en av de största orsakerna till övervikt bland barn, säger Björn Sporrong, expert inom barnförsäkringar på Trygg-Hansa.

**Äldre barn mer stillasittande**

Statens Näringsdelegation och Nordiska Ministerrådet rekommenderar att barn i skolåldern rör på sig minst en timme per dag. Nästan hälften av alla föräldrar som svarat på Trygg-Hansas undersökning uppger att deras barn inte deltar i några organiserade motionsaktiviteter alls. Undersökningen visar även på en tydlig förändring som inträffar då barnen blir tonåringar. I åldersgruppen 9-12 år deltar nästan 80 procent av alla barn i någon form av organiserad motionsaktivitet, men då barnen kommer in i de yngre tonåren, 13-15 år, minskar den andelen till under 60 procent.

– En möjlig förklaring som går att läsa i undersökningsresultatet är att tiden som spenderas framför TV:n eller datorn ökar markant under dessa år, men sannolikt finns även andra anledningar. Jag kan exempelvis tänka mig att umgänget med kompisarna blir ännu viktigare och att skolan börjar ta mer tid när barnen blir lite äldre, säger Björn Sporrong.

Topplista organiserade motionsaktiviteter (% av barnen upp till 18 år som motionerar):

* Fotboll 25 procent
* Simning 16 procent
* Gymnastik 15 procent
* Dans 12 procent
* Ridning 9 procent

**Om undersökningen:**

På Trygg-Hansas uppdrag genomförde YouGov Zapera 1 080 intervjuer bland svenska barnfamiljer med barn under 18 år i oktober 2009.

**För ytterligare information vänligen kontakta:**

Johan Eriksson, presschef. Telefon: 070-168 2872.

Mejl: johan.eriksson@trygghansa.se

Björn Sporrong, expert inom [barnförsäkringar](http://www.trygghansa.se/04privat/Page7726.html). Telefon: 070-168 27 99.

Mejl: bjorn.sporrong@trygghansa.se

**Om Trygg-Hansa**

Trygg-Hansa är ett av Sveriges största [försäkringsbolag](http://www.trygghansa.se/) med en årspremievolym på runt tio miljarder kronor. Våra cirka 2 000 medarbetare finns på 30 orter i Sverige. Trygg-Hansa erbjuder ett flertal [privatförsäkringar](http://www.trygghansa.se/04Privat/page7740.html) som till exempel [hemförsäkring](http://www.trygghansa.se/forsakringstermer/hemforsakring.html), [bilförsäkring](http://www.trygghansa.se/04Privat/Page7571.html) och [sjuk- och olycksfallsförsäkring](http://www.trygghansa.se/04Privat/Page12533.html) och är marknadsledande inom [barnförsäkringar](http://www.trygghansa.se/04Privat/Page7726.html). Trygg-Hansa ingår i den internationella försäkringskoncernen RSA. För mer information: [www.trygghansa.se](http://www.trygghansa.se)