VIDSTE DU AT:

….andelen af børn, der køres i bil til og fra skole, de seneste 30 år er steget med næsten 200 % på alle alderstrin?

....antallet af børn, der cykler til skole er faldet med 30 % inden for de seneste 15 år?

HVORFOR ER DET GODT AT CYKLE ?

SUNDE BØRN ER CYKELBØRN

Sunde børn bevæger sig. Det behøver ikke være på cyklen – det kan lige så godt være til fodbold, til gymnastik eller gennem leg. Men det at cykel er et godt alternativ og når børnene lige om lidt ikke er børn mere har vi – hvis vi har lært dem at cykle – givet dem en god start på livet.

Det kunne også være, at dagligdagen kunne lettes hvis dit barn selv kunne komme til og fra skole og ikke var afhængig af at du bragte/hentede. Så vil i kunne bruge tiden som i i dag bruger til transport til noget andet sammen.

At cykle er alt du behøver for at få den daglige motion. Undersøgelser foretaget af Syddansk Universitet viser, at dem som cykler blot 1 time om ugen lever længere end dem som ikke cykler og at de år de lever ekstra bliver bedre! Desuden mindskes risikofaktorer for type II diabetes og hjertekarsygdomme, idet der er en nær sammenhæng mellem disse sygdomme og børns vægt, kondition og fysiske aktivitets niveau.

Motion sætter gang i hjernens produktion af lykkehormorner. Og ud over at du forbrænder kalorier, når du rører dig, regulerer motion også din appetit, så du ikke så let bliver overvædet af trangen til søde sager.

Kilde: Bente Klarlund Pedersen, "Sandheden om sundhed"

40 % af al sygdom, der rammer os, hænger sammen med vores livsstil, og om 10 år vil tallet være oppe på 70 %

Kilde: Bente Klarlund Pedersen, "Sandheden om sundhed"