



Mangia Giusto, Muoviti con Gusto... a casa

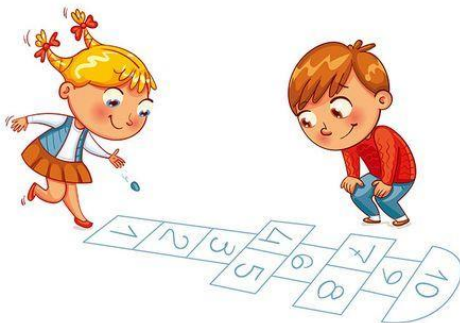
Proposta n. 5

Movimento = Salute + Divertimento

Limita il tempo dedicato ad attività sedentarie (TV, Tablet, PC, cellulare...) e non trascurare un sonno adeguato.



Fai sempre **attività fisica per almeno 1 ora al giorno** (es. camminare, correre, salire le scale, andare in bici, giocare all'aperto...).

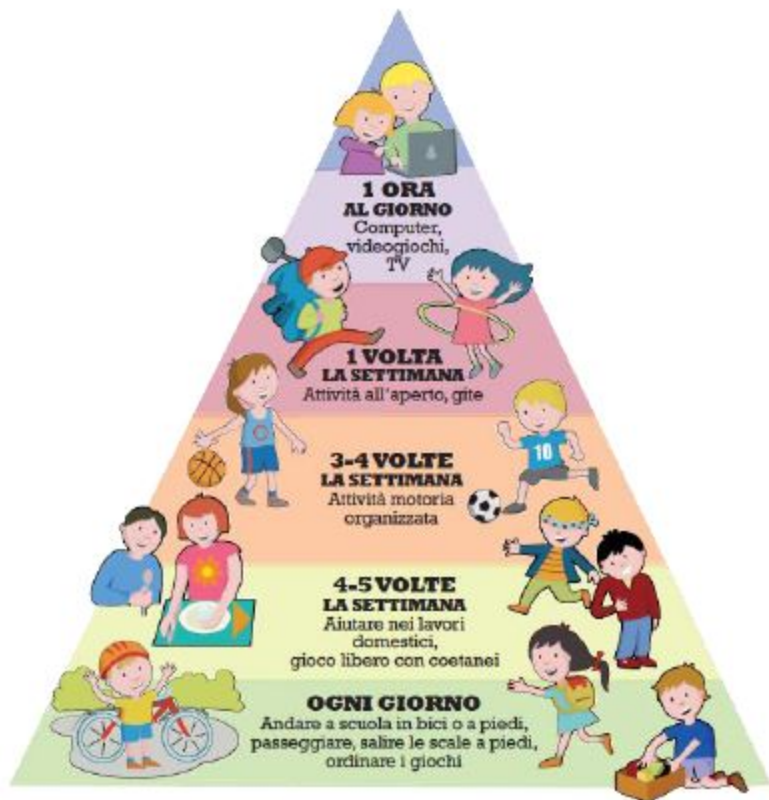


Ricorda che l'attività fisica non è solo attività sportiva ma anche movimento libero e promuove il **benessere psico-fisico**.



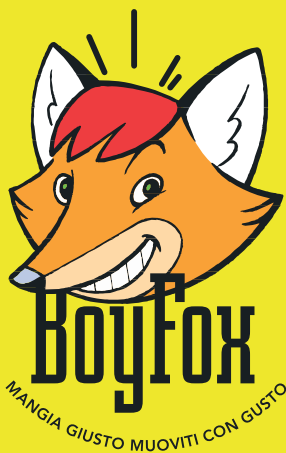


Piramide del Movimento



*Muoviti ... muoviti ... in libertà...
la tua salute ne guadagnerà.*





*Per crescere
in modo sano
ed armonioso
è fondamentale
svolgere
regolarmente
attività fisica.*

*Muoviti ... muoviti ...
in libertà...
la tua salute ne guadagnerà.*

Per aiutare vostro figlio ad essere ogni giorno più attivo:



accompagnatelo
a scuola a piedi



usate le scale
e non l'ascensore



impegnatevi
ad usare l'automobile solo
quando è indispensabile



concedetevi una lunga
passeggiata assieme
almeno una volta alla
settimana



a casa, coinvolgetelo
in giochi ed attività di
movimento, stimolandolo
a non trascorrere
troppo tempo seduto.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena