



# ESSERE PIÙ ATTIVI

Coinvolgere i vostri bambini nel fare attività fisica è un'importante componente per rimanere sani, per cui facciamoli muovere! L'attività fisica contribuisce allo sviluppo di ossa e muscoli sani, migliora l'equilibrio e aiuta i bambini a mantenere un peso corporeo sano.

## Ogni giorno i bambini in età prescolare:

### DOVREBBERO

- **Essere attivi fisicamente per almeno tre ore nell'arco della giornata.** L'attività fisica può essere svolta in piccole quantità nel corso della giornata, si può iniziare per gradi e poi incrementare ogni giorno.

### NON DOVREBBERO

- **Rimanere seduti per più di un'ora alla volta.** I vostri figli non dovrebbero guardare la TV, o DVD, usare videogiochi, tablet o computer per più di un'ora al giorno in totale. Limitate il tempo che passano con i dispositivi tecnologici usando un orario o un timer e non dotate in nessun caso di televisore la loro cameretta.



## Aiutateli ad essere più attivi:

- Giocando insieme a loro
- Andando a fare una passeggiata o al parco di zona
- Portandoli ad un playgroup comunitario se vi è uno nella vostra zona. Il gioco è un ottimo modo per far stringere ai vostri figli nuove amicizie
- Comprando loro regali che li inducano ad essere attivi (come palle, monopattini, mazze)
- Facendo attività con tutta la famiglia, quando i vostri figli vi vedono attivi, sono più invogliati ad esserlo anche loro.

Per maggiori informazioni e idee su come mangiare sano e fare attività fisica visitate [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)