

È TEMPO DI MUOVERSI

Bambini e ragazzi tra **5** e **17** anni:

					TOT
<i>lunedì</i>					
<i>martedì</i>					
<i>mercoledì</i>					
<i>giovedì</i>					
<i>venerdì</i>					
<i>sabato</i>					
<i>domenica</i>					
<i>totali</i>					

Di quanta attività fisica hanno bisogno ogni settimana?

Bambini e ragazzi tra i 5 e i 17 anni dovrebbero raggiungere:

- una **media di 60 minuti di attività fisica quotidiana** di intensità moderata-vigorosa
- **esercizi di rafforzamento dell'apparato muscolo-scheletrico almeno 3 volte a settimana.**

Quantità di attività fisica superiore a 60 minuti forniscono ulteriori benefici per la salute.

L'attività fisica nei bambini e negli adolescenti include il gioco, l'esercizio fisico strutturato e lo sport e dovrebbe essere di tipo prevalentemente aerobico.