ESTIL DE VIDA ACTIU

PIRÀMIDE D'ACTIVITAT FÍSICA EN LA INFÀNCIA I L'ADOLESCÈNCIA

CONDUCTES SEDENTÀRIES
PAUSES ACTIVES CADA 45 MIN ENTRE CLASSES

< 2 H DIÀRIES*

ACTIVITATS AERÒBIQUES QUE INCLOUEN EXERCICIS DE FORÇA I FLEXIBILITAT

ACTIVITAT FÍSICA VIGOROSA

3-5 DIES A LA SETMANA

- Jocs actius i esports
- Escalada
- Ball
- Arts marcials
- Córrer
- Botar
- Ciclisme
- Patinar
- Nedar

MANTENIR-SE ACTIU DURANT EL DIA

ESTIL DE VIDA ACTIU

MÍNIM 1 H DIÀRIA

- Caminar en lloc d'anar en cotxe
- Pujar escales
- Tasques domèstiques i de jardineria
- Anar en bicicleta o patinet
- Jugar de manera activa

*ÚS DE PANTALLES

De 0 a 6 anys - **0h al dia**
De 7 a 12 anys - **< 1h al dia**
De 12 a 16 anys - **< 2h al dia**

EINA salut per a famílies