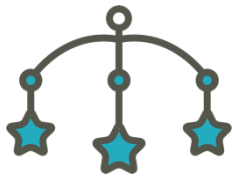


VULL MOURE'M MÉS ÉS MENOR DE 5 ANYS, S'HA DE MOURE GAIRE?

Bona pregunta. D'acord amb la seva edat, l'Organització Mundial de la Salut recomana que practiqui el següent perquè la seva salut es vegi beneficiada:

Fins a 1 any



Han d'estar físicament actius mitjançant jocs a terra, almanco 30 minuts cada dia, i evitar de restringir-ne els moviments en cadires altes o en braços per més d'una hora. Evitar el contacte amb tot tipus de dispositius amb pantalles, inclosa la televisió. Recomanam llegir-los contes o rondalles..

Entre 1 i 2 anys



Han de fer almanco tres hores d'activitat física de moderada a intensa, que s'ha de repartir al llarg del dia. No han de tenir el moviment restringit més d'una hora. Els menors de dos anys no han de passar gaire estona davant les pantalles, inclosa la televisió.

Entre 3 i 4 anys



Recomanam tres hores diàries d'activitat física. D'aquestes tres hores, almanco una de moderada a vigorosa. L'estona davant una pantalla no ha de ser superior a una hora.