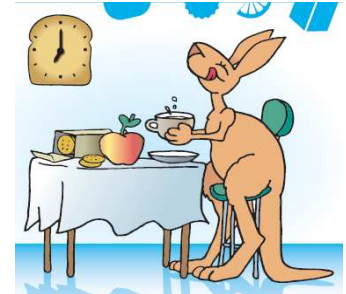


per genitori attenti alla salute dei bambini

1 Fai dormire tuo figlio almeno 9 ore, sveglialo per tempo e fai una buona colazione insieme a lui!



2 Se puoi non usare la macchina per accompagnarlo a scuola!



3 Proponi frutta e verdura in tutti i pasti della giornata



4 Quando tuo figlio ha sete non dargli bevande zuccherate (thé, succhi ecc.) e offrigli l'acqua: è la bevanda che disseta di più!

5 Fai in modo che tuo figlio faccia movimento almeno 1 ora al giorno e che non stia davanti a schermi (TV, videogiochi, tablet) più di 2 ore!

