

AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS ÉS A FIZIKAI AKTIVITÁS NÉPSZERŰSÍTÉSE

"Légy aktív! Táplálkozz egészségesen!"

Energia **bevitele** egészséges táplálkozás révén



Bátorítsák a gyerekeket, hogy naponta egyenek 3 adag zöldséget és 2 adag gyümölcsöt!



Tegyék a reggelit családi rutinná!



Cseréljék le a gyerekek édességeit friss vagy aszalt gyümölcsökre!

Energia **felhasználása** fizikai aktivitás által



Bátorítsák a gyerekeket, hogy naponta legalább 60 percet mozogjanak!



Tegyék a testmozgást közös szórakozássá a gyerekekkel!



Az aktív gyerekek boldog gyerekek!

Tartsanak egyensúlyt nap mint nap a gyerekek energia **bevitele** és **felhasználása** között!