

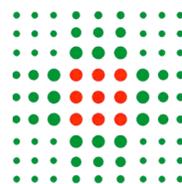


**COSTRUIAMO
SALUTE**

IL PIANO DELLA PREVENZIONE 2021-2025
DELLA REGIONE EMILIA-ROMAGNA



Regione Emilia-Romagna



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ferrara
Azienda Ospedaliero-Universitaria di Ferrara

ATTIVITA' FISICA PER BAMBINI E ADOLESCENTI

0-12 mesi



- ✓ Giochi interattivi “da pavimento”
- ✓ Almeno 30 minuti al giorno in posizione a “pancia in giù”
- ✗ Evitare l’uso di schermi
- ✗ Non lasciare per più di 1 ora consecutiva in posizione statica



1-2 anni

- ✓ Almeno 180 minuti al giorno di attività fisica
- ✗ Non lasciare in posizione seduta per più di 1 ora
- ✗ Evitare o limitare il tempo davanti agli schermi



3-4 anni

- ✓ Almeno 180 minuti al giorno di cui almeno 60 minuti di attività tra moderata e vigorosa
- ✗ Evitare e limitare a massimo 1 ora il tempo davanti agli schermi



5-17 anni

- ✓ Almeno 60 minuti di attività fisica al giorno
- ✓ Esercizi di rafforzamento dell’apparato muscolo-scheletrico almeno 3 volte a settimana
- ✗ Limitare il tempo davanti agli schermi

