



# Bambini sani = bambini felici

5

## Segreti del Benessere

**G**li ultimi decenni sono stati caratterizzati da una crescente consapevolezza del fenomeno sovrappeso nei bambini. Questo problema espone i bambini a un rischio

crescente di contrarre da adulti alcune malattie. Molti bambini consumano un eccesso di calorie, grassi, zuccheri e cibi elaborati. Inoltre, essi trascorrono troppe ore davanti a tv, tablet, pc o cellulari. Tutto ciò produce un impatto negativo sulla loro salute fisica e mentale. Per gestire meglio il proprio peso, i bambini dovrebbero avere un sonno regolare e fare esercizio fisico per almeno un'o-

ra al giorno. Inoltre, dovrebbero seguire un regime alimentare ricco di frutta, verdure, cereali e bere acqua in abbondanza. Come genitore devi aiutare il tuo bambino a sviluppare delle abitudini alimentari salutari attraverso una vita esemplare! ❤️

## Puoi iniziare oggi !



CHIESA CRISTIANA AVVENTISTA  
DEL SETTIMO GIORNO

150  
ANNI

PROMOZIONE DELLA SALUTE

health  
MINISTRIES   
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

[secretsofwellness.org](http://secretsofwellness.org)

