



Bambini sani = bambini felici

5

Segreti del Benessere

Gli 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!

www.secretsofwellness.org



CHIESA CRISTIANA AVVENTISTA
DEL SETTIMO GIORNO

150^{DI}
ANNI

PROMOZIONE DELLA SALUTE

health
MINISTRIES 
INTER-EUROPEAN DIVISION · EUD



Dott.ssa Anna Buongiorno

Medico

Firenze, Italia