

bimbi

Più sani con il 5-2-1

Per migliorare lo stile di vita dei piccoli, sembra proprio che si debba adottare la regola del 5-2-1: cinque pasti al giorno ben equilibrati, due ore di attività fisica o comunque di gioco, un'ora (non di più!) di televisione o di computer o di videogiochi. È quanto suggerisce Giuseppe Mele, pediatra e presidente di

Paidòss (Osservatorio nazionale sulla salute dell'infanzia e dell'adolescenza).



Peso: 7%