

5 2 1 0 ...Quattro semplici regole ti aiutano a fare crescere il tuo bambino con uno stile di vita più sano

5 Porzioni ogni giorno di frutta e/o verdura ...Che cosa è una porzione? Quel che sta nel palmo della sua mano.

2 Meno di due ore al giorno davanti agli schermi...intesi come tv, cellulare, videogiochi etc...

1 Almeno un'ora di movimento al giorno, non per forza inteso come sport ma movimento come stile di vita attivo e gioco libero, meglio se all'aperto.

0 Limita le bevande zuccherate. Ricorda l'acqua è la bevanda migliore quando si ha sete!