

## Promuovere l'attività fisica

I nostri bambini sono per lo più sedentari e ciò contribuisce a favorire il sovrappeso e l'obesità.

Il movimento, il gioco e l'attività sportiva favoriscono un corretto sviluppo psicofisico ed aiutano il bambino a confrontarsi con gli altri, ad avere coscienza delle proprie capacità e rafforzano la sua autostima.

Oltre ai giochi di movimento "liberi", il bambino può essere indirizzato all'attività ginnico-ludica e sportiva, tenendo conto delle sue preferenze e della sua età. Infatti il bambino deve trovare piacere nell'attività fisica ma nello stesso tempo deve poter esercitare un'attività fisica adatta alla sua fase di sviluppo fisico e motorio.

La Società Italiana di Pediatria ha redatto una guida per pediatri e genitori per la scelta dell'attività fisica adeguata a seconda dell'età del bambino.



Per saperne di più:

[SIP sport e bambini istruzioni per l'uso](#)