



5 2 1 0

Movimento e Nutrizione

La salute di tuo figlio in 4 mosse per prevenire l'Obesità

5



5 porzioni al giorno
tra **frutta** e **Verdura**

2



mai più di 2 ore al
giorno di **Tv** e **Videogiochi**

1



almeno 1 ora al
giorno di **Movimento**

0



zero bevande
Zuccherate