

Nájdí si čas na aktívnu hru doma



Vyberajte si potraviny, ktoré vám dávajú energiu

Spoločne pripravujte jedlá bohaté na živiny



Ovocie a
zelenina



Obilniny a
bielkoviny



Voda a mlieko



Hýbte sa

Buďte aktívny najmenej 60 minút každý deň



Chôdza



Tanec



Hra



Buďte bez obrazovky

Bavte sa s rodinou



Čítanie



Kreslenie



Hra vonku



Urobte zdravé návyky zábavnými

Pridajte do vašich každodenných rutín pesničky a hry



Umývanie rúk



Čistenie zubov



Nastavenie večierky

Počítajte so mnou! Koľko zdravých herných aktivít sme dnes urobili?



Special Olympics
Mladí športovci