

## **Ходи ли детето ви достатъчно пеша?**

Физическата активност е особено важна при малчуганите.

Важно е да научите детето да ходи пеша особено в съвременния свят, в който придвижването с автомобил се е превърнало в основно.

За едно 6-годишно дете е важно да върви поне 5000 крачки дневно, като всяка сладваща носи допълнителна полза. За по-малките – следвайте темпото на детето, вървете бавно и се съобразявайте с неговото състояние. Не го учете да го носите на ръце в първия момент, в който се умори- вместо това намерете пейка и го оставете да си почине.

„Препоръчваме децата да имат интензивна физическа активност поне 60 минути на ден. Тук се включват игри на открито, тичане, скачане, катерене. Ако към тези 60 минути добавите и ходене пеша, детето ще е много по-здро, а рискът от наднормено тегло намалява съществено“ - съветва д-р Стефан Даниелс, педиатър и завеждащ клиниката по педиатрия в Детската болница в Денвър, Колорадо.