

# Mozgás ajánlások 3-6 éves gyermekek számára

Naponta minimum 3 óra fizikai aktivitás, amelyből átlagosan 60 perc aerob tevékenység elvégzése javasolt\*



**Javasolt aerob mozgásformák:**  
futás, szökdelés,  
rollerezés, úszás, tánc,  
kerékpározás,  
futással/szökdeléssel  
járó mozgásos játékok

