

# Mikä lapsia liikuttaa, pienet varpaat kotona liikkeelle saa?



Suosittelava fyysinen aktiivisuus koostuu päivän mittaan kuormittavuudeltaan erilaisista arjen touhuista:



**PÄIVÄKOTIPÄIVÄN AIKANA TAVOITELTAVA FYYSINEN AKTIIVISUUS ON 2H JA KOTONA 1H**