

Lasten ja nuorten liikkumissuositukset

- Kaikille 7–17-vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikuntaa **vähintään 60 minuuttia päivässä.**
- Liikkua voi itselle sopivalla tavalla, ikä huomioiden.
- Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa ja istumista tulisi välttää.

