

## Vauhti virkistää

Vähintään kolme tuntia liikumista joka päivä



# LIIKUNTA LAPSEN KANSSA

Lehtinen alle kouluikäisen lapsen päivittäisestä liikunnasta

**AKTIIVINEN LIIKUNTA VAHVISTAA  
LAPSEN LUUSTOA JA PARANTAA  
HENGITYS- JA  
VERENKIERTOELIMISTÖN KUNTOA  
SEKÄ KEHITTÄÄ MOTORISIA TAITOJA,  
TUKEE OPPIMISTA JA  
VUOROVAIKUTUSTAITOJA**

Lähteet ja lisätietoa

Kuva:

<https://www.lastenliikuntajaravitsemus.fi/utiset.html?65404>

Teksti:

<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>

