



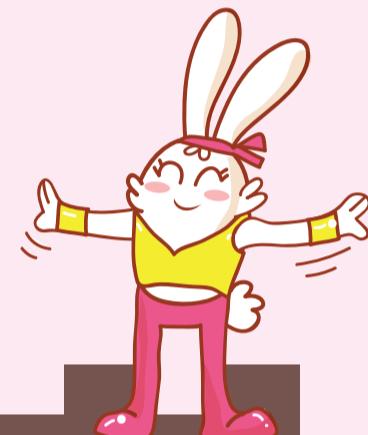
Aktivitas fisik untuk anak-anak

(Bahasa Indonesia Version)

di taman kanak-kanak dan
pusat penitipan anak



Kurangi duduk. Perbanyak bergerak. Bermain bersama



Luangkan setidaknya 180 Menit Setiap Hari		Olahraga		Aktivitas fisik	
untuk beragam aktivitas fisik dengan berbagai tingkat intensitas		Panjat		Lompat	
Lewat	Menari	Bermain dengan mainan	Lempar dan tangkap	Bermain dengan pasir	Berayun
Lari	Permainan bola	Berjalan di tangga	Bermain dengan orang tua	Naik skuter	
Berenang	Bersepeda	Senam	Berjalan		