

# ALIMENTACIÓ I ESPORT, GRANS ALIATS DEL CREIXEMENT

La importància de l'activitat física en el desenvolupament d'un nen és de gran rellevància. Moltes vegades s'escolta parlar de les males postures dels nostres fills, de l'excés de pes que porten en les motxilles escolars i de que passen molt de temps asseguts. Per això, els experts destaquen que un dels millors regals que es poden fer als nostres fills és ensenyar-los a gaudir de les activitats físiques.

A l'igual que els músculs, els ossos només s'enforteixen quan s'utilitzen. Per tant, mentre més treball realitzen els ossos, més forts creixeran. A més, l'activitat física beneficia, sobre tot, a les parts de l'esquelet que porten el major pes, com són els malucs al caminar i al córrer, i els braços al practicar gimnàstica i aixecament de pes per enfortir la part superior del cos.

Jugar a futbol, basquet, ballar, fer gimnàstica, caminar, córrer, esquiar, jugar al hoquei o a qualsevol altre esport són algunes de les modalitats esportives que resulten convenientes per desenvolupament de la massa òssia.

Ajudar als fills a donar amb alguna d'aquestes activitats físiques o esports i que gaudeixen d'elles poden ser l'opció més oportuna per ajudar a que el seu desenvolupament tingui lloc de manera convenient i satisfactòria.