

Ações podem falar mais do que palavras. As orientações também devem ser praticadas pelos adultos!

VAMOS JUNTOS PREVENIR A OBESIDADE INFANTIL!



COORDENAÇÃO DE ATENÇÃO PRIMÁRIA EM SAÚDE



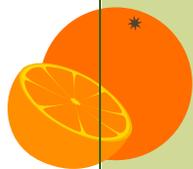
Vamos falar sobre

OBESIDADE INFANTIL

No Brasil 3 a cada 10 crianças de 5 a 9 anos estão acima do peso no país. A obesidade infantil pode se dar a diversos fatores como, a falta de atividade física, consumo excessivo de calorias e de alimentos industrializados, sono insuficiente, dentre outros.



O QUE A OBESIDADE PODE GERAR NA SAÚDE?



A obesidade está relacionada ao aumento do risco para outras doenças como as do coração, diabetes, hipertensão arterial sistêmica, doença do fígado, câncer, asma, entre outras, reduzindo a qualidade e a expectativa de vida.

COMO PREVENIR A OBESIDADE INFANTIL?



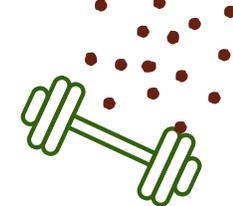
- Buscando ajuda de um profissional de saúde;
- Escolhendo uma alimentação saudável;
- Praticando alguma atividade física;
- Envolvendo a família no processo (o apoio dos pais é importante para estimular a alimentação saudável);
- Mudando alguns comportamentos.

DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- Optar pelo consumo de alimentos naturais e evitar o consumo de alimentos industrializados como, biscoito e salgadinho.
- Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos.
- Comer com regularidade e atenção (evitar comer em frente à televisão, computador, em pé, etc), e, sempre que possível, com companhia.
- Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias (variar as formas de cozinhar o mesmo alimento).
- Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.



POR QUE FAZER ATIVIDADE FÍSICA?



1. Ajuda no controle do peso adequado;
2. Melhora a qualidade do sono, memória, linguagem e aprendizagem;
3. Desenvolve as habilidades motoras, como correr, saltar e arremessar;
4. Melhora o humor e reduz a sensação de estresse e os sintomas de ansiedade e de depressão;

E VOCÊS PAPAIS?

A contribuição dos pais na prevenção da obesidade infantil é muito importante nesse momento. Essas são algumas das ações que você pode desenvolver:

- Limitar a exposição das crianças a propagandas que estimulem a compras de alimentos industrializados.
- Inserir a oferta alimentos naturais no lanche, como frutas da estação.
- Definir o cardápio da semana.

