

A Obesidade é a Epidemia do século XXI



Portugal

31,5% das crianças tem excesso de peso ou obesidade

Consequências

- ⇒ Diabetes
- ⇒ Hipertensão arterial
- ⇒ Dislipidemia
- ⇒ Enfarte agudo do miocárdio
- ⇒ Acidente vascular cerebral
- ⇒ Cancro
- ⇒ Patologia ortopédica
- ⇒ Baixa autoestima
- ⇒ Depressão
- ⇒ Baixa qualidade de vida



A ALIMENTAÇÃO saudável é DIVERTIDA

Os PAIS são o modelo das CRIANÇAS

“Uns QUILOS a mais hoje... uns ANOS a menos no futuro.”

Podemos ajudar as nossas crianças ???

DUARTE MALVEIRO

INTERNATO COMPLEMENTAR DE PEDIATRIA
HOSPITAL SÃO FRANCISCO XAVIER
USF CONDE DE OEIRAS

arsivivt



Atualizado em maio de 2014. Prazo de revisão: 3 anos.

Validado pelo Conselho Técnico

OBESIDADE INFANTIL

Um Problema de Peso

Ignorar o problema não irá fazê-lo desaparecer

MÃOS À OBRA!

Folheto dirigido a pais e cuidadores de crianças

Alimentação saudável

- ⇒ Alimentos de qualidade, frescos e variados
- ⇒ Pequeno almoço sempre
- ⇒ Intervalo de +/- 3,5 horas entre as refeições
- ⇒ Não “petiscar” entre as refeições
- ⇒ Comer devagar e mastigar bem
- ⇒ Respeitar a Roda dos Alimentos
- ⇒ Beber água
- ⇒ Sopa de legumes ao almoço e ao jantar
- ⇒ Vegetais, leguminosas (feijão e grão), salada e fruta diariamente
- ⇒ Carne, peixe e ovo em quantidade moderada
- ⇒ Leite e derivados
- ⇒ **EVITAR** alimentos açucarados (cereais açucarados, bolos, doces), refrigerantes, sumos, *ice tea*, *snacks*, sal, fritos, refeições pré-preparadas e *fast food*

Por onde começar ?

Fale com o seu médico ou enfermeiro

O que fazer ?

MUDAR HÁBITOS E ESTILOS DE VIDA

- ⇒ Alimentação saudável
- ⇒ Atividade física



Dicas e truques

Explique o porquê das coisas à criança

A participação de
TODA A FAMÍLIA
é muito importante !!!

Atividade Física

- ⇒ **TODAS** as crianças gostam de se mexer, de brincar e de participar em jogos e atividades desportivas
- ⇒ A atividade física deve ser incluída na rotina diária, de forma natural e espontânea
- ⇒ Brincar ao ar livre, caminhar, andar de bicicleta
- ⇒ Desporto organizado e estruturado (natação, futebol, surf, dança, etc.)
- ⇒ **EVITAR** televisão, computador e consolas de jogos durante mais de 2 horas por dia
- ⇒ Não criticar a criança por não conseguir fazer algumas habilidades; Incentive, elogie e dê o exemplo

