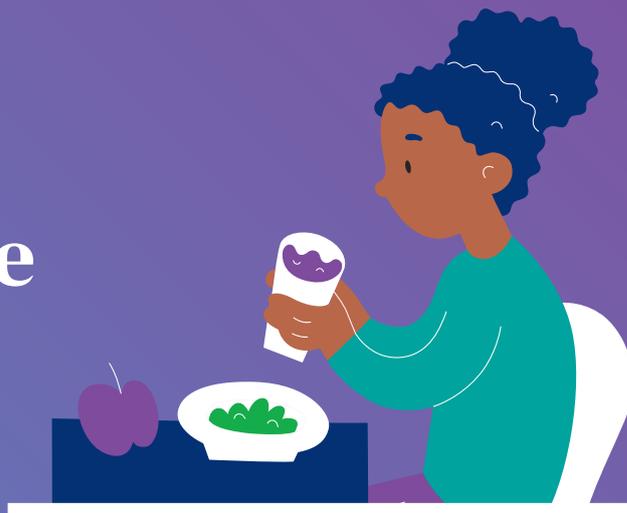


3 de junho | Dia da Conscientização
Contra a Obesidade Mórbida Infantil

Prevenir obesidade na infância evita complicações na vida adulta!

A prevenção contra a obesidade é um fator que pode e deve ser adotado desde o nascimento do bebê. Já nesta fase, por meio do aleitamento materno, é possível nutrir adequadamente o recém-nascido e evitar que ele fique suscetível à obesidade infantil, que pode se estender por toda a vida – caso não sejam tomados os cuidados necessários. Saiba mais!



Como prevenir a obesidade infantil?

Assim como em qualquer outra fase da vida, é necessário adotar bons hábitos de vida, como alimentação equilibrada, prática regular de atividade física e bom sono.

Riscos da obesidade infantil para a vida adulta

- Crianças acima do peso têm 75% a mais de chance de serem adolescentes obesos;
- 89% dos adolescentes obesos tornam-se adultos obesos;
- Crianças obesas têm risco elevado de desenvolver diabetes e hipertensão;
- Os riscos para outras doenças crônicas, como as cardiovasculares, também se elevam.

5.8

Evite que a obesidade impacte os anos e a qualidade de vida das crianças.

Promova hábitos saudáveis desde o nascimento do bebê!

Veja cuidados que devem colaborar com o controle do peso desde os primeiros anos de vida:

- Prefira oferecer água no lugar de suco ou outras bebidas adoçadas;
- Ao oferecer suco, não adicione açúcar à bebida;
- Ofereça diferentes frutas e vegetais a cada dia;
- Invista em proteínas de qualidade como feijões, carnes magras, iogurtes;
- Evite o consumo de alimentos prontos, ultraprocessados, fritos ou gordurosos;
- Seja exemplo dentro de casa, mantendo uma alimentação saudável;
- Reserve um tempo para brincar com as crianças e incentive o brincar entre elas;
- Se possível, incentive a prática esportiva apresentando diferentes modalidades;
- Crie uma rotina de alimentação, gasto de energia e descanso para os pequenos.