



OBESIDADE INFANTIL

Segundo Ministério da Saúde, **12,9%** das crianças brasileiras, com idade com idade entre 5 e 9 anos, são **OBESAS!**

Crianças acima do peso possuem **75%** mais chance de serem **adolescentes obesos** e adolescentes obesos têm **89%** de chance de serem **adultos obesos**.

CONFIRA ALGUMAS DICAS PARA COMBATER ESSE MAL

1



DÊ O EXEMPLO

Pais Obesos ou com Sobrepeso tendem a ter filhos com os mesmos problemas.

2



HORA DE COMER

Horário e rotina para alimentação são fundamentais. A criança deve alimentar-se em um local calmo e tranquilo. Comer em frente a TV pode contribuir para que ela coma mais que o necessário.

3



LIMITE PARA O LAZER TECNOLÓGICO

A criança precisa gastar calorias e diminuir o tempo em atividades sedentárias, como jogos em celular e videogames.

4



VARIAR O CARDÁPIO

Comer sempre os mesmos alimentos, ainda que saudáveis, contribui para o surgimento de deficiências nutricionais.

5



ATIVIDADE FÍSICA

Recomenda-se que as crianças, entre 5 a 17 anos, realizem, no mínimo 60 minutos de atividade física diária. Isso aumentará o gasto energético evitando que ganhem peso. Devem ser incluídas atividades que fortaleçam os ossos, músculos e aumentem a frequência cardíaca.

