

# Vamos prevenir a obesidade infantil

1, 2, 3  
e Já!

1º passo:  
Alimentação  
saudável

Prevenir a obesidade  
infantil começa com  
três passos.

Ofereça para as crianças  
mais alimentos in natura e  
menos ultraprocessados.  
Estimule a prática de atividades  
físicas, brincadeiras e jogos ao ar  
livre. Proporcionar interações da  
criança com a família cria memórias  
para a vida toda. Prevenir a obesidade  
infantil é responsabilidade de toda  
a comunidade.

2º passo:  
Atividade  
física

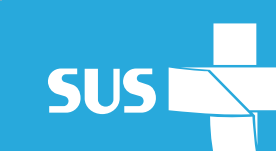
3º passo:  
Mais brincadeiras  
e atividades  
ao ar livre

Saiba mais em  
[gov.br/saude](http://gov.br/saude)

DISQUE  
SAÚDE 136



#CrescerSaudável



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE

