

# 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

[/minsaude](https://www.facebook.com/minsaude)  
[/ministeriodasaude](https://www.linkedin.com/company/ministeriodasaude/)  
[/MinSaudeBR](https://www.youtube.com/MinSaudeBR)

#CrescerSaudável



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE

