



Se você é pai, mãe, profissional de saúde, de educação ou gestor público, fiquem atentos à obesidade infantil.

Crianças com obesidade infantil têm a saúde comprometida e correm o risco de desenvolverem doenças cardiovasculares, nas articulações, nos ossos, diabetes e até câncer na vida adulta.

A boa notícia: é possível prevenir e cuidar da obesidade infantil. Veja algumas recomendações:



DISQUE SAÚDE **136**



#CrescerSaudável

Saiba mais em
gov.br/saude



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL

**vamos
prevenir
a obesidade
infantil**



**Conheça aqui dicas importantes
para prevenção da obesidade infantil.**

1 Alimentação saudável

Prefira sempre alimentos in natura, minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados. Opte por água e frutas no lugar de refrigerantes, achocolatados e biscoitos recheados. Sempre que puder, prefira “comidas feitas na hora”, como arroz e feijão, saladas com frutas ou folhas, sopa de legumes, bolo caseiro, cuscuz, pão francês e omelete em vez de produtos prontos para o consumo como: sopas de pacote, macarrão instantâneo, pratos congelados prontos, salgadinhos de pacote, frios e embutidos, maioneses e molhos industrializados e misturas prontas para bolos. E na hora da sobremesa, escolha as caseiras, como as frutas in natura ou em calda e as compotas.



2 Atividade física

A prática de atividade física deve ser incentivada desde os primeiros anos de vida. Estimule o seu filho e, se possível, brinque com ele de: pular corda, andar de bicicleta, patins ou skate, brincar de elástico, bambolê, jogar peteca, frescobol, golzinho e por aí vai. O importante é colocar a meninada pra se mexer.

3 Mais brincadeiras e atividades ao ar livre

Sabia que crianças que passam muito tempo em frente às telas da TV, celular ou computador comem significativamente mais? Então é hora de substituir os eletrônicos e junto com a criançada brincar com bolinhas de gude, soltar pipa, jogar bola, futebol de botão, pingue-pongue, quebra-cabeça, jogo da memória ou fazer uma hortinha no quintal de casa e até levar o cachorro para passear. A interação familiar faz bem para o corpo e mente e cria memórias para a vida toda.



Para ajudar os pais e responsáveis a adotarem uma alimentação adequada e saudável, conheça o Guia Alimentar para a População Brasileira e o Guia de Atividade Física. São recomendações para uma alimentação saudável e para a prática de atividade física. Pais, responsáveis, profissionais de saúde, de educação, gestores e toda a comunidade podem ajudar a prevenir a obesidade infantil!

**Vamos
prevenir
a obesidade
infantil**

