



Alimentação saudável
e qualidade de vida

OBESIDADE INFANTIL

O que o Nutricionista
faz por você?

Ao contrário do que se pensa, criança gordinha não é sinal de criança saudável. O aumento do peso é consequência do consumo excessivo de alimentos (principalmente os mais calóricos) e da redução da atividade física. Por isso, é necessário modificar essa situação. A obesidade infanto-juvenil traz graves ameaças à saúde; se seu filho está acima do peso, fique alerta. Crianças e adolescentes gordinhos têm grandes chances de serem adultos obesos.

Dicas para melhorar a alimentação e qualidade de vida dos seus filhos:

1. *Ensine seus filhos a mastigar bem os alimentos.*
2. *Controle o consumo de alimentos com muitas calorias e pouco nutritivos como frituras, doces e refrigerantes.*
3. *Inclua diariamente hortaliças e frutas na alimentação de seu filho, pois são fontes de vitaminas e sais minerais necessários ao crescimento saudável de todas as crianças.*
4. *Alimentos não devem ser utilizados pelos adultos como forma de premiação de atitudes adequadas dos filhos ou retirados como forma de punição.*
5. *Diminua o tempo que a criança dedica em frente da TV, computador ou videogame, pois o sedentarismo é um dos fatores que contribuem diretamente para a obesidade. Incentive brincadeiras que utilizem exercícios físicos.*
6. *As crianças aprendem a comer alimentos que a família, os professores e os amigos oferecem. Sirva de exemplo!*

Consulte um nutricionista!



**SISTEMA CONSELHOS
FEDERAL E REGIONAIS
DE NUTRICIONISTAS**

www.cfn.org.br