

FAMÍLIA PAPA BEM

Nos últimos anos, algumas mudanças que ocorreram na sociedade acabaram por influenciar negativamente os hábitos de alimentação, atividade física e descanso das crianças. São exemplos destas mudanças: a maior oferta e publicidade intensa de produtos alimentares de baixo valor nutritivo e com excesso de açúcares e gorduras; o maior acesso das famílias a estes produtos; a falta de tempo das famílias para se dedicarem à alimentação e à atividade física; o uso excessivo da televisão; as longas distâncias percorridas no dia-a-dia que obrigam a utilização de transportes; entre outras.

Tudo isso tem contribuído para o aumento no número de casos de obesidade infantil e de outras doenças, como a diabetes, que aparecem em idades cada vez mais jovens.

Estes são problemas que nos podem afetar a todos e é necessário tomar medidas capazes de evitá-los. A família é o principal núcleo da criança e a maior influência nos seus comportamentos. Hábitos familiares saudáveis contribuem para o crescimento saudável das crianças. O primeiro passo para fazer mudanças no sentido de uma vida mais saudável é identificar quais as situações que ajudam e quais as que prejudicam este objetivo.

No quadro a seguir, marque com um X as situações que se enquadram no dia-a-dia da sua criança e da sua família. Depois, planeie as mudanças que quer fazer e volte a preencher o quadro quando estiverem bem estabelecidas. Quantas mais marcações fizer do lado esquerdo, mais Papa Bem será a sua família!



ALIMENTAÇÃO

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> Fazemos mais de 5 refeições por semana em família, em casa, sentados à mesa. | <input type="radio"/> Fazemos no máximo 5 refeições por semana em família, em casa, sentados à mesa. |
| <input type="radio"/> As nossas refeições em família são, habitualmente, momentos agradáveis de convívio, onde conversamos e não há discussões. | <input type="radio"/> As nossas refeições em família costumam ser tumultuadas e é raro conseguirmos conversar de forma agradável. |
| <input type="radio"/> As refeições feitas em casa são à base de produtos naturais (vegetais, carnes, pescado, ovos, cereais, batata, grãos, entre outros). | <input type="radio"/> Muitas das nossas refeições são feitas à base de produtos pré-confeccionados e fast food (refeições prontas congeladas, pizza, hamburger, batatas fritas...). |
| <input type="radio"/> Não é hábito ver televisão às refeições. | <input type="radio"/> É comum fazermos as refeições a ver televisão. |
| <input type="radio"/> Bebemos bastante água. A água é a bebida habitual às refeições e quando temos sede. | <input type="radio"/> Bebemos pouca água. Muitas vezes optamos por sumos ou refrigerantes às refeições e quando temos sede. |

(continua) ...>

Na nossa casa não é comum haver doces, guloseimas, bolachas recheadas, fritos de pacote e outros produtos semelhantes, de baixo valor nutritivo e com excesso de açúcares, gorduras e sal.

Na nossa casa há sempre doces, guloseimas, bolachas recheadas, fritos de pacote e outros produtos semelhantes, de baixo valor nutritivo e com excesso de açúcares, gorduras e sal.

Só comemos doces, guloseimas, bolachas recheadas, fritos de pacote e outros produtos semelhantes em dias de festa ou, no máximo, uma vez por semana.

É habitual comermos doces, guloseimas, bolachas recheadas, fritos de pacote e outros produtos semelhantes mais do que uma vez por semana.

Não é hábito termos em casa refrigerantes, sumos com açúcar e leites aromatizados com açúcar.

É comum termos em casa refrigerantes, sumos com açúcar e leites aromatizados com açúcar.

Só consumimos refrigerantes, sumos com açúcar e leites aromatizados em dias de festa ou, no máximo, uma vez por semana.

É habitual consumirmos refrigerantes, sumos com açúcar e leites aromatizados mais do que uma vez por semana.

Na nossa casa há sempre frutas e vegetais.

Nem sempre temos frutas e vegetais em casa.

Na nossa casa é hábito comermos, pelo menos, 3 porções de fruta e 3 porções de hortícolas diariamente.

Na nossa casa há muitos dias em que não chegamos a comer 3 porções de fruta e 3 porções de hortícolas.

A publicidade não influencia muito as nossas compras de alimentos.

É comum comprarmos um produto alimentar porque vimos uma propaganda.

No prato, as porções dos alimentos são adequadas a cada um.

No prato, é frequente que as porções dos alimentos sejam maiores do que o que devíamos comer.

Na nossa casa há uma rotina de refeições (3 refeições principais + 2 ou 3 lanches) e não temos o hábito de petiscar entre as refeições.

Na nossa casa é frequente petiscarmos entre as refeições.



ATIVIDADE FÍSICA

Na nossa casa as crianças têm bastante liberdade de movimentos.

Quando estamos em casa é comum que as crianças fiquem em cadeirinhas, carrinhos, parques ou a ver televisão.

Pelo menos uma vez por semana levamos as crianças para brincarem ao ar livre.

Raramente levamos as crianças para brincarem ao ar livre.

É frequente andarmos a pé: de casa para a escola, para ir às compras, etc.

É raro andarmos a pé. As deslocações são feitas quase sempre no carrinho de passeio, de carro ou de transporte.

(continua) ...>

Na nossa casa os adultos não costumam passar muito tempo a ver televisão. Regra geral, no máximo 2 horas por dia.

Na nossa casa é frequente que os adultos passem mais de 2 horas por dia a ver televisão.

Na nossa casa as crianças com menos de 2 anos não veem televisão.

Na nossa casa as crianças com menos de 2 anos costumam ver televisão.

Na nossa casa as crianças dos 2 aos 5 anos só passam até 1 hora por dia a ver televisão ou a utilizar videojogos ou computadores.

Na nossa casa as crianças dos 2 aos 5 anos costumam passar mais de 1 hora por dia a ver televisão ou a utilizar videojogos ou computadores.



SONO

Na nossa casa há horários e rotinas organizadas. As crianças deitam-se e levantam-se sempre à mesma hora e dormem o número de horas recomendado para as suas idades.

Na nossa casa não há horários e rotinas rígidas. As crianças deitam-se e levantam-se em horários diferentes, consoante o dia e nem sempre dormem o número de horas recomendados para as suas idade.

Com base nas suas respostas, escolha **UM** item marcado do lado direito para mudar agora: _____

Depois de alcançados os objetivos de mudança, volte a escolher um novo item para mudar!

Condições de vida e hábitos saudáveis

Condições de vida e hábitos prejudiciais

3/3