



OBESIDADE INFANTIL: O que contribui vs O que previne



FAMÍLIA E COMUNIDADE

✗ O que contribui:

- Obesidade da mãe no início da gravidez.
- Ganho de peso excessivo da mãe durante a gravidez.
- Fumo do tabaco durante a gravidez.
- Diabetes não controlada da mãe durante a gravidez.
- Obesidade dos pais.
- Obesidade em familiares próximos.
- Maus hábitos de alimentação e atividade física dos pais e pessoas próximas.
- Falta de conhecimento dos pais e outros cuidadores acerca da alimentação saudável.

✓ O que previne:

- Engravidar com um peso saudável.
- Ter hábitos saudáveis de alimentação e atividade física durante a gravidez.
- Ter um ganho de peso adequado durante a gravidez.
- Não fumar durante a gravidez.
- Fazer os testes para detetar a diabetes gestacional e manter a diabetes controlada durante a gravidez.
- Servir como exemplo de bons hábitos de alimentação e atividade física e incentivar que outros membros da família ou instituição também o façam.
- Aumentar os conhecimentos sobre alimentação saudável.
- Ter momentos agradáveis de atividade física em família.
- Acompanhar o crescimento da criança para detetar sinais de alerta para o risco de obesidade e agir antes que a obesidade se instale.



ALIMENTAÇÃO

✗ O que contribui:

- Alimentação por biberão com leite de fórmula nos primeiros meses de vida.
- Começar a comer outros alimentos para além do leite antes dos 4 meses.
- Desrespeito pelos sinais de fome e de saciedade da criança.
- Consumo reduzido de frutas e vegetais.
- Consumo habitual de géneros alimentícios ricos em açúcares e gorduras e de baixo valor nutritivo, como bolos, doces, chocolates, rebuçados, fritos de pacote, entre outros.
- Consumo frequente de bebidas açucaradas, como refrigerantes, sumos e néctares de fruta e leites aromatizados.
- Consumo regular de refeições fora de casa.
- Petiscar entre as refeições.

“Consumir excessivamente bebidas açucaradas, como refrigerantes, sumos e leites aromatizados.”

(continua) ...>

✓ O que previne:

- Alimentar o bebé apenas com o leite materno até aos 6 meses de vida.
- Introduzir outros alimentos para além do leite de preferência aos 6 meses de vida e nunca antes dos 4 meses.
- Respeitar desde cedo os sinais de fome da criança, bem como os sinais de que está satisfeita.
- Incentivar o consumo de alimentos saudáveis, nomeadamente, frutas e vegetais, com especial atenção para a sopa.
- Não ter disponíveis em casa doces, bolos, chocolates, fritos de pacote e outros géneros alimentícios ricos em açúcares e gordura e de baixo valor nutritivo. Guardá-los para dias de festa.
- Evitar desde cedo o consumo de bebidas açucaradas, como refrigerantes, sumos e néctares de fruta e leites aromatizados.
- Incentivar o consumo de água.
- Privilegiar as refeições em família. Sem televisão!
- Cuidar para que as refeições sejam momentos agradáveis de convívio e aprendizagem, ou seja, **sentados** à mesa, de forma **sossegada** e **sociável** (**regra dos 3S**).

“Alimentar o bebé apenas com o leite materno até aos 6 meses de vida.”

- Estabelecer rotinas de refeições. Por exemplo, 3 refeições e 2 lanches.
- Oferecer refeições equilibradas, incluindo os diversos grupos de alimentos.
- Oferecer quantidades de alimentos adequadas à idade da criança.
- Evitar formas de pressão para a criança “limpar o prato” ou para comer determinados alimentos saudáveis, como é comum acontecer com os vegetais.
- Evitar a proibição de determinados alimentos, principalmente em festas ou ocasiões onde outras pessoas estejam a consumi-los.
- Não utilizar alimentos para premiar ou confortar a criança. Uma brincadeira em família, um beijo ou um abraço são alternativas muito mais saudáveis!



ATIVIDADE FÍSICA E SONO

✗ O que contribui:

- Passar muito tempo em atividades de ecrã, como ver televisão e utilizar computadores, telemóveis e videojogos.
- Fazer pouca atividade física.
- Dormir menos horas do que o necessário.

✓ O que previne:

- Incentivar que a criança brinque de forma ativa.
- Ter em casa e encontrar fora de casa espaços para a criança brincar de forma ativa.
- Evitar situações em que a criança tenha que ficar quieta por muito tempo. Por exemplo, sentada no carrinho de passeio ou na espreguiçadeira.
- Limitar o tempo que a criança passa a ver televisão ou a jogar videojogos. Até aos dois anos de idade este tipo de atividade não é aconselhado. A partir dos dois anos de idade recomenda-se que o tempo passado nestas atividades não ultrapasse uma hora por dia.
- Praticar alguma atividade física estruturada: natação, ginástica, dança, ballet, futebol, ou outra modalidade que desperte o interesse da criança.
- Assegurar que a criança dorme um número de horas de sono adequado à sua idade.