

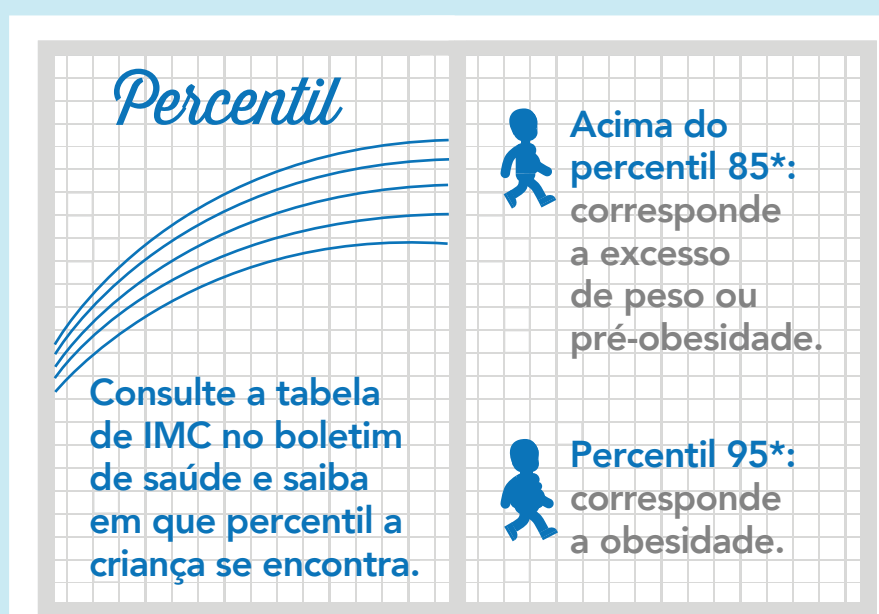
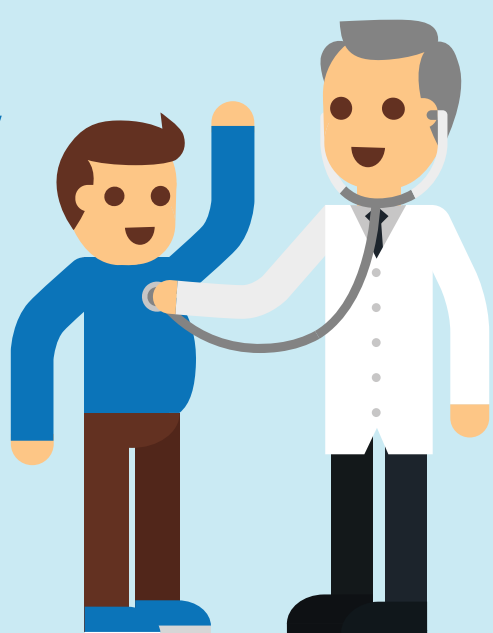
AJUDE O SEU FILHO A PERDER PESO DE FORMA SAUDÁVEL: 12 conselhos

A obesidade infantil tem consequências graves para a saúde como hipertensão, diabetes, entre outras. Trave-a.

1. "Será que o meu filho tem excesso de peso/obesidade?"

Se a criança já tem 2 anos, deve calcular o seu Índice de Massa Corporal (IMC):

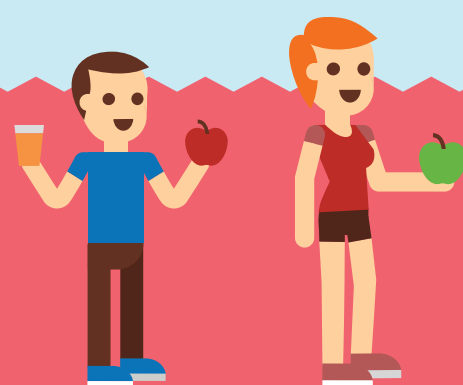
$$IMC = \frac{PESO (kg)}{ALTURA (m)^2}$$



*Qualquer um dos valores implica consultar o pediatra.

2. Outros sinais de alarme, como cansaço fácil ou dificuldades de relacionamento na escola também devem ser reportados ao médico.

3. Se a situação se agravar, pode ser necessário um plano que inclua aconselhamento nutricional, psicológico e exercício físico.



4. A adoção de hábitos saudáveis é a principal medida de intervenção e deve abranger toda a família.

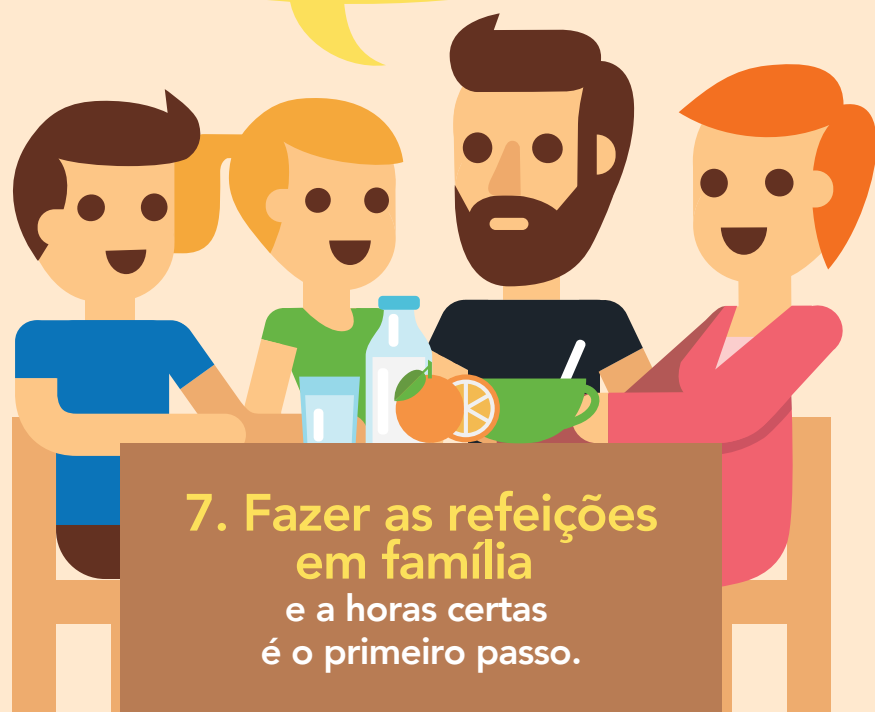


Nutrição

5. O pequeno-almoço é obrigatório. Esta refeição repõe os níveis energéticos e deve incluir laticínios, cereais e fruta.

9. Não deve estar mais de 3 horas sem comer. Deve fazer uma merenda (meio da manhã) e um lanche (meio da tarde).

6. Os pais devem ter um discurso positivo e evitar que o excesso de peso seja um tema de conversa recorrente.



7. Fazer as refeições em família e a horas certas é o primeiro passo.

8. As refeições principais devem incluir sopa, peixe ou carne (sem peles e gordura), vegetais e uma peça de fruta. A água deve ser a bebida de eleição.

Atenção! Os pais não devem tentar que a criança faça dieta, salvo indicação médica.

Estilo de Vida

10. Incentive a criança a praticar exercício físico. Deixe-a escolher uma atividade de que goste.



11. Limite o tempo que a criança passa ao computador, a ver TV, ou a jogar.



12. Assegure-se de que a criança dorme o suficiente. Existe uma associação entre sono insuficiente e excesso de peso/obesidade.



SABIA QUE...

Mais de dez por cento das crianças portuguesas são obesas e 30 por cento têm excesso de peso.

