

Foi-se o tempo que criança saudável era criança gordinha. Hoje a situação é assustadora: Cerca de 15% das crianças e 8% dos adolescentes sofrem de problemas de obesidade, e oito em cada dez adolescentes continuam obesos na fase adulta.

A criança é influenciada, primeiramente, pela família nos hábitos alimentares. Os pais, encarregados da educação, devem adotar uma posição ativa junto da escola, devem supervisionar as refeições dos seus filhos, com a exigência de que a escola forneça refeições saudáveis e equilibradas.

A escola é um ambiente propício para a aplicação de programas de educação em saúde, pois a mesma está inserida em todas as dimensões do aprendizado: ensino, relações lar-escola-comunidade e ambiente físico e emocional.

## ***Segue algumas dicas para evitar a obesidade infantil:***

\*Para que a criança tenha uma alimentação equilibrada, deve consumir, pelo menos, um alimento de cada um dos três grupos abaixo, em cada refeição:

- Reguladores: frutas, verduras e legumes. São as fontes de vitaminas, minerais e fibras;
- Energéticos: cereais de preferência integrais, batata inglesa, batata doce, mandioca... Estes são as fontes de carboidrato, que fornecem energia ao organismo.
- Construtores: são ricos em proteínas e ferro e compreendem as carnes de vaca e frango, peixes, ovos, leite e derivados e as leguminosas como os feijões, ervilha, lentilha, grão-de-bico etc...



\*Fixe os horários das refeições, pois a prática ensina disciplina às crianças e evita o consumo de lanches e guloseimas fora de hora: O ideal são 5 refeições diárias para evitar as beliscadas fora desses horários.

# OBESIDADE INFANTIL

Boletim  
Nutricional

\*Não imponha dietas restritivas, principalmente nas crianças menores. Em fase de crescimento, o caminho é a reeducação alimentar: comer de tudo um pouco (alimentos saudáveis) e em quantidades adequadas.

\*Ignore o velho hábito de fazer o filho raspar o prato. Isso costuma provocar a perda da saciedade na criança, ou seja, ela deixa de ter o próprio limite de saturação.

\*Evite muitas brincadeiras na mesa: hora de comer é hora de seriedade.

\*Não faça da comida uma forma de recompensa ou moeda de troca. Exemplo: oferecer um sorvete se o filho se sair bem na escola ou comer toda a salada. “Coma toda a sopa para ganhar a sobremesa”. Passa a idéia de que tomar sopa não é bom e que a sobremesa é que é o máximo.

\*Incentive seus filhos a praticarem esportes ou atividades físicas.

\*Dê o exemplo: as crianças e muitas vezes ainda os adolescentes seguem os exemplos e os hábitos dos pais. Não adianta mandar tomar sucos e somente beber refrigerantes.

**Nesse Novo Ano, cuide da alimentação do seu filho!**



**NÓS TAMBÉM NOS PREOCUPAMOS COM A SAÚDE DELE!**

Gabriela Cavaca  
NUTRICIONISTA