

OBESIDADE NA INFÂNCIA



Excesso de gordura corporal que pode ocasionar riscos para a saúde

38,3 milhões (5.6%) de crianças em todo o mundo apresentam obesidade (dados da OMS 2019)

A obesidade pode causar

- ↑ Depressão
- ↑ Risco para diabetes
- ↑ Gorduras corporais

Dois aspectos são fundamentais para um acompanhamento bem sucedido

1 Participação da família

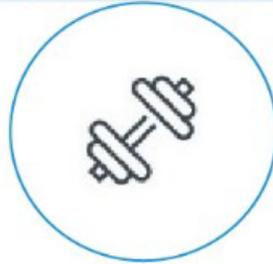
2 Construir hábitos saudáveis de longo prazo

LEMBRE-SE: PREVENIR A OBESIDADE COM MUDANÇAS DE ESTILO DE VIDA SEMPRE SERÁ MAIS FÁCIL QUE TRATAR

EIXOS PARA O TRATAMENTO



- ↑ Frutas y verduras
- ↓ Alimentos prontos/fast food
- ↓ Bebidas açucaradas
- Consuma porções adequadas



- Pratique 60 minutos de atividade física jogos ou exercícios
- ↓ Atividades sedentárias



- Mantenha rotinas adequadas de sono
- Preste atenção na saúde mental de todo o grupo familiar

OS TRATAMENTOS DEVEM SEGUIR A ORIENTAÇÃO DO PEDIATRA NUTRICIONISTA/NUTRÓLOGO/PSICÓLOGO/PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Infográficos de livre distribuição sem modificações

Publique sua mensagem nas redes sociais usando as #LASPGHAN e #nutriçãoLASPGHAN



Esta infografia foi realizada em colaboração com o grupo de trabalho de dificuldades alimentares.