

2023

OBESIDADE INFANTIL

EVITE ESSE MAL!



SECRETARIA
DE EDUCAÇÃO

MUNICÍPIO DE
SÃO BERNARDO DO CAMPO

Secretaria de Educação de São Bernardo do Campo

Silvia de Araújo Donnini - Secretária de Educação

Rosângela Babinska - Secretária Adjunta

Departamento de Apoio à Educação - SE.2

Maísa Helena Coutinho - Diretora de Departamento

Daniele da Silva Benício - Assessora de Direção

Rosângela Hermógenes - Diretora de Seção

Divisão de Alimentação Escolar - SE.21

Cristiana Pessoa Fernandes - Diretora de Divisão

Nutricionista - CRN: 44.252

Seção de Supervisão e Alimentação Escolar - SE.211

Fabiana Almeida Nascimento - Diretora de Seção

Nutricionista - CRN: 24.333



Olá, amiguinhos!!
Queremos falar com vocês sobre um
tema muito importante!

Obesidade Infantil!



Você sabe o que é OBESIDADE INFANTIL?



Obesidade infantil é quando uma criança está acima do peso ideal para sua idade e altura.

Isso pode causar sérios problemas para a saúde como diabetes, pressão arterial alta e níveis elevados de colesterol.

Por isso, é muito importante que compartilhe com sua família tudo o que vamos ensinar aqui para que todos tenham hábitos mais saudáveis e se alimentem cada dia melhor!

Causas da obesidade infantil

As causas da Obesidade Infantil estão relacionadas a muitos fatores como:

- Consumo elevado de alimentos ricos em calorias;
- Falta de sono;
- Ansiedade e/ou depressão;
- Falta de atividade física;
- Fator genético



Como identificar que uma criança está acima do peso?



Para identificar a obesidade, o médico faz o monitoramento do crescimento e desenvolvimento infantil acompanhando na Caderneta de Saúde da Criança as medidas de peso, altura, data de nascimento, sexo e IMC.

Observando ganho de peso excessivo ele faz intervenções para controlar o problema. Por isso, os responsáveis devem sempre manter em dia as consultas ao Pediatra para que esse controle seja feito com cuidado e atenção!

Como tratar e prevenir a obesidade infantil?



Sabemos que muitas vezes é o contexto que propicia o surgimento da obesidade infantil, e para combater este mal é preciso construir uma força-tarefa entre todos aqueles que atuam na vida criança. Ou seja, é um trabalho conjunto entre família, comunidade, escola, rede de saúde e outros.

Converse com a mamãe ou com quem prepara as suas refeições para que, sempre que possível priorize alimentos in natura ou minimamente processados, assim como é feito na sua escola.

Aproveite para resgatar com seus amiguinhos as brincadeiras antigas que estimulem a movimentação como pula corda, esconde-esconde, pega-pega, estátua e tantas outras.

Isso reduzirá seu tempo em frente das telas do celular e televisão e você abandonará de vez o sedentarismo.

A Roda dos Alimentos é o guia que nos ajuda a escolher e a combinar os alimentos que devem fazer parte da nossa alimentação diária. Este guia em forma de círculo encontra-se dividido em diferentes grupos de alimentos com características semelhantes quanto à sua composição nutricional.



Cardápio Escolar

O cardápio da escola contém todos os grupos da Roda de Alimentos.

Biscoito

(Cereais e derivados)
(Carboidrato)

Leite com chocolate
(Leite e derivados)
(Proteína)

Arroz / Feijão

(Cereais / Leguminosa)
(Carboidrato / Proteína)

Carne bovina com batata doce
(Carne / Hortícolas)
(Proteína animal / Fibras)

Salada de escarola
(Hortícolas)
(Fibras / Vitaminas e Minerais)

Manga
(Fruta)
(Fibras / Vitaminas e Minerais)

Cozinhar com a família é muito divertido, então aproveite esses momentos e não se esqueça:

Antes de ir ao supermercado, faça uma lista de compras.



Sempre leia os rótulos dos alimentos e evite os alimentos com excesso de sal e açúcar.



Desembale, descasque, separe e lave bem os alimentos. Isso é muito importante!



Se possível faça uma horta num pequeno espaço em casa, além de ajudar o meio ambiente, você estará consumindo temperos e alimentos naturais e saudáveis!



Dicas para uma boa alimentação:

Comer com atenção,
de preferência longe
do celular e da
televisão;

Coloque no prato
somente a quantidade
que vai comer, desta
forma você evita o
desperdício e ainda ajuda
o meio ambiente;

Verduras e legumes
deixam seu prato
colorido e com
muitos nutrientes;

Se for comer fora de
casa, prefira
alimentos feitos na
hora;

Sal, gorduras e
açúcares.
Quanto menos,
melhor. Sinta o sabor
dos alimentos;

Beba muita água! Um
corpo hidratado é um
corpo saudável.

Você Sabia ?



O leite materno é muito importante para prevenção da obesidade infantil, sendo o único alimento que a criança deve receber até os 6 meses de idade, sem necessidade de água, chá ou qualquer outro alimento.

Alimentos "in natura" são alimentos que vêm diretamente de plantas ou animais, como frutas, verduras, legumes, leite, feijões, cereais, ovos, carnes, castanhas e outros.

No Brasil, segundo o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), uma em cada três crianças de cinco a nove anos estão acima do peso.

A obesidade é fator de risco para diversas outras doenças como as doenças de coração, pressão alta, diabetes, colesterol, entre outras.

O consumo de açúcar até os 2 anos de idade, não é recomendado e para as demais idades, deve ser evitado, causa danos à saúde como cárie e obesidade podendo até chegar a doenças crônicas, como diabetes.

» Faça de alimentos "in natura" a base da sua alimentação;

» Limite o consumo de alimentos ultraprocessados como biscoitos recheados, salgadinhos "de pacote", refrigerantes e macarrão "instantâneo".

IN NATURA



ABACAXI



MILHO VERDE



CARNE

PROCESSADO



ABACAXI EM CALDA



MILHO VERDE EM CONSERVA



CARNE TEMPERADA

ULTRAPROCESSADO



SUCO EM PÓ DE ABACAXI



SALGADINHO DE MILHO



SALSICHA

**Uma alimentação
saudável ajuda a manter o
peso ideal e contribui para
o fortalecimento dos ossos,
proporcionando mais
energia para brincar e se
movimentar!**



Não se esqueça!



Brinque, corra, alimente-se bem e divirta-se!



Comer bem é comer com qualidade e equilíbrio!

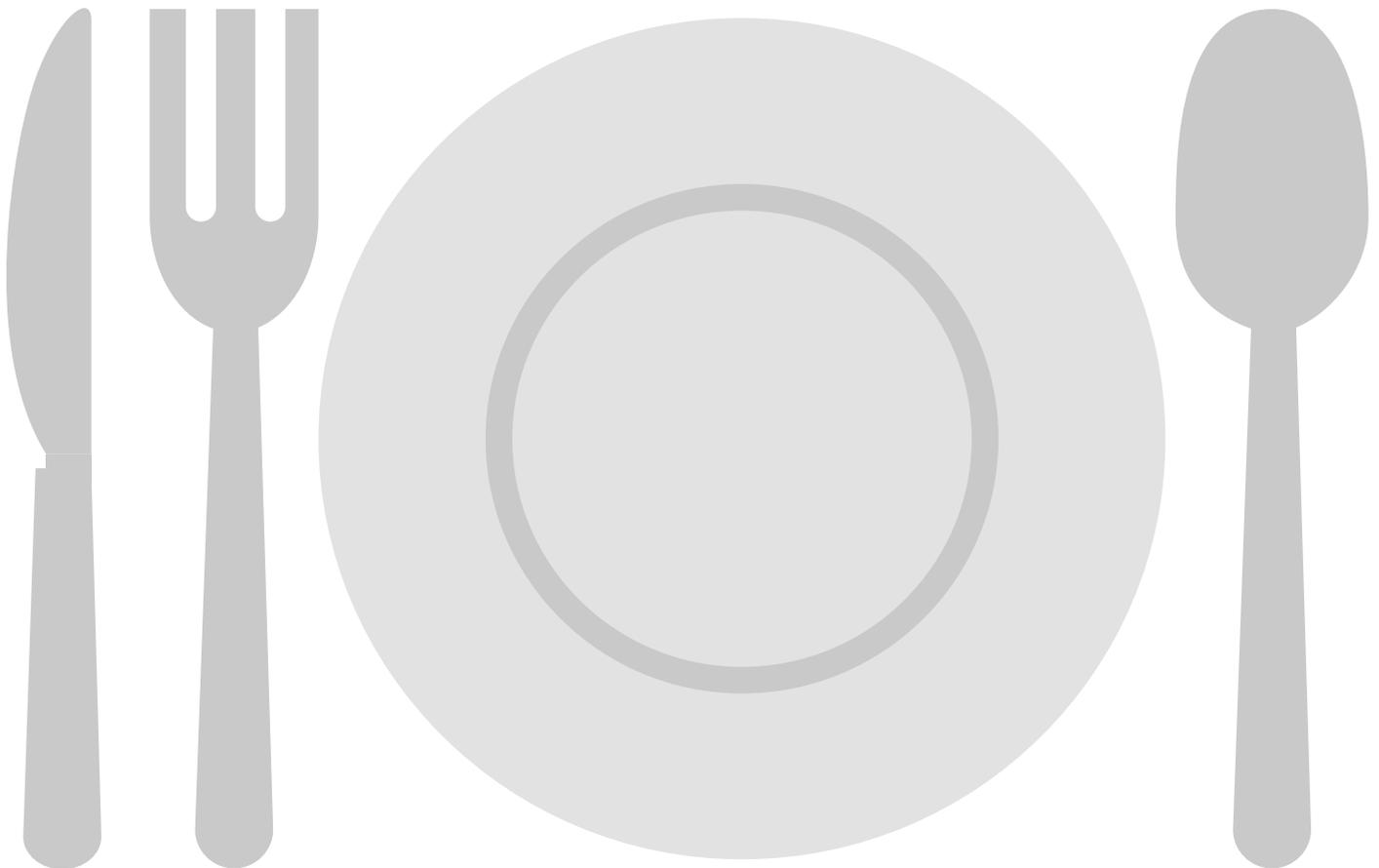


Seja criança ou adulto, faça do alimento seu medicamento!

Agora é a sua vez!



Com base no que você aprendeu sobre a Roda dos Alimentos, monte um prato bem bonito com alimentos saudáveis:



Vamos praticar?

Circule os alimentos saudáveis que podem ser consumidos à vontade e faça um X nos alimentos que não podem ser consumidos em excesso:



QR Code

Para quem quer adotar hábitos mais saudáveis e não sabe por onde começar, o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de Dois Anos e o Guia Alimentar para a População Brasileira, ambos publicações do Ministério da Saúde, podem ajudar nessa missão!

Utilize o leitor de QR Code do seu smartphone para acessar

Guia alimentar
para a população
brasileira



Guia alimentar para
crianças menores
de 2 anos de idade





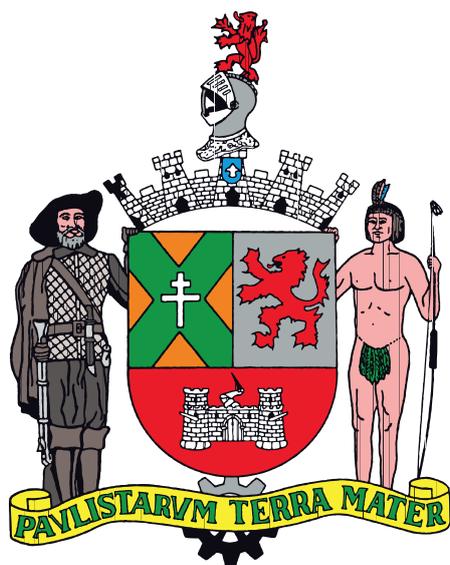
Referências

BRASIL. Ministério da Saúde

<https://idec.org.br/consultas/dicas-e-direitos/10-passos-para-uma-alimentaco-saudavel>

Ministério da Saúde: Guia Alimentar para População Brasileira - promovendo a alimentação saudável. Normas e manuais técnicos: Brasília, 2014. 5) BRASIL. Lei 11.346 / 2006.

<https://abeso.org.br/obesidade-infantil/>



SECRETARIA
DE EDUCAÇÃO

MUNICÍPIO DE
SÃO BERNARDO
DO CAMPO