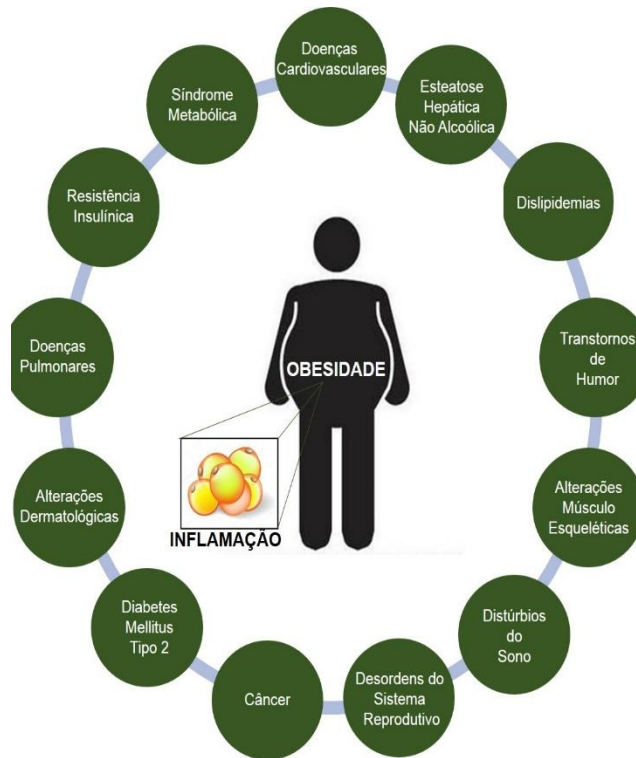


# CONSEQUÊNCIAS DA OBESIDADE INFANTIL

POLICLÍNICA  
DR. JOSÉ MARTINS DE SANTIAGO



**Nutricionista:**  
Kamila M. Mateus Ramalho

## OBESIDADE INFANTIL



Disciplina: Ciências Naturais  
Realizado por: Alexandre Silva n.º 2 / 6.º B

### Obesidade Infantil o que é?

- É uma doença que provoca um aumento de gordura corporal. Uma criança é considerada obesa quando possui 20% a mais do peso ideal para a sua idade.



$$IMC = \frac{\text{Peso}}{(\text{Altura})^2}$$

# 12 Passos para a alimentação saudável *infantil*

- 1 Amamentar até 2 anos ou mais, oferecendo o leite materno até 6 meses;
- 2 Oferecer alimentos in natura ou minimamente processados, além do leite materno, a partir dos 6 meses;
- 3 Oferecer água própria para o consumo à criança em vez de sucos, refrigerantes e outras bebidas açucaradas;
- 4 Oferecer a comida amassada quando a criança começar a comer outros alimentos além do leite materno;
- 5 Não oferecer açúcar, nem preparações ou produtos que contêm açúcar à criança até 2 anos de idade;
- 6 Não oferecer alimentos ultraprocessados para a criança;
- 7 Cozinhar a mesma comida para a criança e para a família;
- 8 Zelar para que a hora da alimentação da criança seja um momento de experiências positivas, aprendizado, e afeto junto da família;
- 9 Prestar atenção aos sinais de fome e saciedade da criança e conversar com ela durante a refeição;
- 10 Cuidar da higiene em todas as etapas da alimentação da criança e da família;
- 11 Oferecer à criança alimentação adequada e saudável também fora de casa;
- 12 Proteger a criança da publicidade de alimentos;

