

# MOVIMENTE-SE



- ✓ Evite passar horas sentado em frente ao computador ou TV
- ✓ Pratique alguma atividade física diariamente.
- ✓ Faça atividades junto à sua família como passeios ao ar livre, andar de bicicleta, skate, patins, passear com o cachorro, jogar bola, entre outros.

## Aos pais/responsáveis:

Se seu filho está acima do peso, dirija-se com ele (a) a uma Unidade Básica de Saúde para consulta com um médico e/ou nutricionista.

Pratique hábitos de vida saudáveis, pois os exemplos dados às crianças são fundamentais.

Realização:



SECRETARIA  
DE ESTADO DA SAÚDE

GOVERNO DE  
GOIÁS



PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL EM GOIÁS

Apoio:



UFG



FANUT

# Obesidade na infância





## Você sabe o que é obesidade?

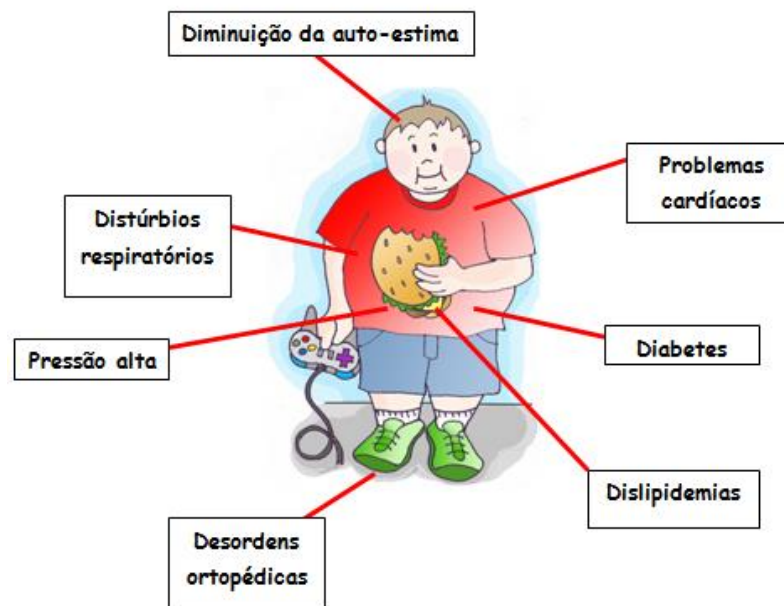
É uma doença que pode ser causada por vários fatores. Quando há um grande consumo de energia vinda da alimentação, que leva ao aumento da gordura no corpo, causando mal à nossa saúde.

## Por que a obesidade ocorre?

- ✓ Genética
- ✓ Falta de atividade física: passar muito tempo no computador e em frente da televisão
- ✓ Má alimentação: alto consumo de alimentos industrializados, ricos em açúcares, sal e gordura







## O que ela pode causar nas crianças?



### LEMBRE-SE

É na infância que se adquire hábitos saudáveis!  
Previna a obesidade na infância e garanta uma melhor qualidade de vida!

## Alimentação saudável contra a obesidade!

- ✓ Faça de 5 a 6 refeições por dia. Coma no café da manhã, almoço e jantar e faça lanches saudáveis nos intervalos
- ✓ Coma todos os dias frutas, legumes e verduras! Quanto mais colorido seu prato, mais bonito e saudável ficará!  
 
- ✓ Coma todos os dias arroz, feijão, leite e seus derivados
- ✓ **Evite** comer alimentos industrializados como: salgadinhos de pacote, embutidos, refrigerantes, sucos industrializados, biscoitos recheados, fast-food, doces e sorvetes. Pois, estes são cheios de sal, açúcares e gorduras, que fazem mal à sua saúde  
 
- ✓ Beba água
- ✓ No lanche da escola dê preferência a alimentos saudáveis! Frutas são uma ótima opção! Substitua os alimentos fritos por assados