



+ activos, + saúde

PREVINA O EXCESSO DE PESO



Farmácias Portuguesas

iSaúde

Peso saudável

Cada criança cresce ao seu ritmo e nem sempre é fácil saber se tem peso a mais. É preciso um equilíbrio entre o que come e o que gasta em actividade física. Caso contrário, está aberto caminho para um peso pouco saudável.

E este é um caminho a evitar. Ter um peso adequado na infância e adolescência traz muitos benefícios:

- ▶ Diminui o risco de excesso de peso na idade adulta
- ▶ Reduz o risco de doença cardiovascular e da diabetes
- ▶ Melhora a auto-estima, previne o isolamento e a discriminação e favorece a socialização

COM A AJUDA DESTA FARMÁCIA

A saúde das crianças é uma das áreas de particular interesse na intervenção farmacêutica, pelo que nesta farmácia encontra informação rigorosa e actualizada. A nossa equipa está disponível para aconselhar sobre os cuidados mais adequados para prevenir e combater os quilos a mais. Conte com esta farmácia para ajudar toda a família a adoptar e manter um estilo de vida saudável.



copyright © Outubro de 2010
da Associação Nacional das Farmácias



+ activos, + saúde

PREVINA O EXCESSO DE PESO



Um compromisso em família

Prevenir o excesso de peso e a obesidade nas crianças está ao alcance de todas as famílias: com uma alimentação saudável, actividade física e atitude positiva.

Nas crianças, o ideal é prevenir o excesso de peso, para um crescimento saudável: com a ajuda de 2 aliados essenciais – alimentação equilibrada e actividade física regular.

Mas quando os quilos a mais aparecem, está sempre a tempo de os combater. Para os melhores resultados, é preciso que toda a família, se comprometa com a mudança de hábitos. Há, pois, que dar o exemplo!

Peso a mais?

Pese e meça a altura da criança. Divida o peso, em quilos, pelo quadrado da altura (altura x altura), em metros. Obtém o valor do **IMC** – Índice de Massa Corporal. De seguida compare este valor com as curvas do **IMC** para a idade e sexo presentes no Boletim Individual de Saúde. Se o valor se situar entre os percentis 85 e 95 há **excesso de peso**; acima do percentil 95 corresponde a **obesidade**.



Comer melhor

Tudo começa numa boa alimentação:

- ▶ O pequeno-almoço é uma refeição muito importante, todos os dias: com leite ou derivados, pão escuro ou cereais e uma peça de fruta
- ▶ O intervalo entre refeições deve ser, no máximo, de 3-4 horas, e pelo meio um iogurte ou uma fruta são boas opções
- ▶ Escolha os alimentos mais saudáveis – frutas, legumes, leite, cereais –, aumente o consumo de peixe e limite as gorduras, o açúcar e o sal
- ▶ Inicie sempre a refeição com uma sopa – é nutritiva e saciante
- ▶ Opte por pequenas porções no prato
- ▶ Incentive a criança a mastigar devagar
- ▶ Quando já comeu o suficiente, não force a comer tudo o que está no prato
- ▶ Estimule a criança a beber água (1 a 2 L, em função da idade), os sumos açucarados e refrigerantes são apenas para as festas e fins-de-semana
- ▶ Remova as gulodices da dispensa
- ▶ Faça das refeições momentos de convívio e partilha
- ▶ Não use a comida como recompensa ou castigo

Mais activo

Promover a actividade física é o passo seguinte:

- ▶ Pratique actividades ao ar livre com a criança
- ▶ Incentive-a a escolher um desporto que lhe agrade
- ▶ Vá aumentando o tempo dedicado à actividade física
- ▶ Estabeleça limites para as actividades sedentárias, como ver televisão, jogar computador ou consola (até 2 horas por dia, acima dos 2 anos de idade)

Ao longo do dia, as crianças devem somar, no mínimo, 60 minutos de actividades que impliquem gasto de energia; correr, saltar, nadar ou andar de bicicleta, são boas alternativas