

Aprendendo com



Aninha

O que é obesidade infantil?



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO CIÊNCIAS DA SAÚDE
FACULDADE DE NUTRIÇÃO

CARTILHA SOBRE OBESIDADE INFANTIL

“APRENDENDO COM ANINHA: O QUE É OBESIDADE INFANTIL?”

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada à fonte. Não é permitida a comercialização.

Acadêmicas de Nutrição:

Dielle Nazaré Reis de Queiroz.
Gisely Lopes Farias.
Karen da Silva Barbosa.
Liliane de Cássia Ramos da Silva.
Maíra Sousa de Azevedo.

Capa e Projeto Gráfico:

Rafael Reis da Costa

Índice

O que é obesidade infantil ?

Causas da obesidade infantil

Perigos da obesidade

Prevenção é a melhor solução

A importância das refeições

É hora do lanche

Dicas para os pais

Capítulos

01

02

03

04

05

06

07

Apresentação

A obesidade é definida, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), como uma doença na qual o excesso de gordura corporal se acumulou a tal ponto que a saúde pode ser afetada. A prevalência da obesidade tem crescido rapidamente e representa um dos principais desafios de saúde pública neste início de século.

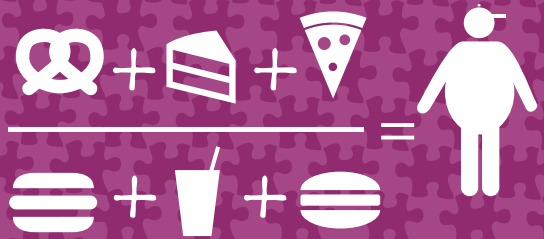
A causa da obesidade é multifatorial, estando envolvidos fatores genéticos e ambientais. Entre os ambientais, destacam-se a ingestão energética excessiva e a atividade física diminuída.

O manejo da obesidade está relacionado a mudanças de hábitos e disponibilidade dos pais, além da falta de entendimento da criança quanto aos danos desta. É bom lembrar que o comportamento alimentar é determinado em primeira instância pela família e secundariamente pelas interações psicossociais e culturais das crianças, portanto, a família tem um papel especial e influenciador na formação do hábito alimentar, sendo considerada peça chave para a formação dos hábitos alimentares adequados.

Os níveis de obesidade infantil são alarmantes e, para que estes sejam controlados, é necessária uma ação conjunta de pais, profissionais da área de saúde e também da escola. A escola apresenta um papel fundamental ao modelar as atitudes e comportamentos a cerca de hábitos mais saudáveis por parte das crianças, devendo contribuir diretamente para a melhoria da saúde dos alunos e da sociedade como um todo, fazendo com que estes possam desenvolver um olhar crítico sobre as influências em seus hábitos alimentares, sendo importante na tomada de decisão referente ao consumo de alimentos na escola, na hora do lanche, assim como fora desta.

Obesidade infantil Fique de olho

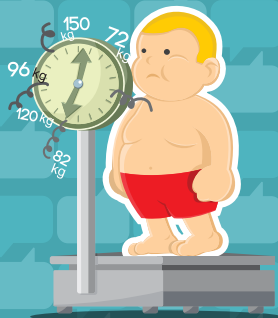
Você sabia que a obesidade infantil é um **problema de saúde** muito sério, podendo determinar várias complicações na infância. Por isso venha saber o que é **Obesidade Infantil** e como evitá-la!



Aninha

O que é Obesidade Infantil?

Bem! A obesidade pode ser classificada como o acúmulo de tecido gorduroso, localizado em todo o corpo, estando acompanhado de algumas complicações, caracterizada pela acumulação excessiva de gordura.



O QUE causa a *obesidade infantil*?

CAPÍTULO 2

A OBESIDADE OCORRE POR INÚMEROS FATORES COMO:

Desmame precoce ,quando a criança é retirada do seio antes do tempo, através da substituição do **leite materno** por uma alimentação inadequada, em quantidades superiores as necessárias para seu crescimento e desenvolvimento.



Sedentarismo (falta de prática de exercício físico) causado pelas horas passadas na frente da TV, computador e/ou do videogame.



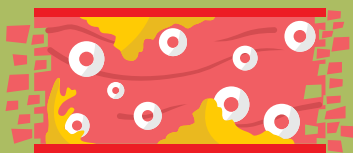
Consumo exagerado de **alimentos industrializados**, com alto teor de gordura e açúcar como: refrigerante, fast-food, salgadinhos, doces estando associados a um baixo consumo de frutas e verduras.



Quais os perigos da obesidade infantil

CAPÍTULO 3

É fator de risco para dislipidemia (aumento de gordura no sangue), promovendo aumento de colesterol.



Além de aumentar o risco de desenvolver diabetes (elevação de açúcar no sangue) e doenças cardiovasculares.



Podendo vir a desenvolver problemas respiratórios como: falta de ar, cansaço, falta de resistência aos esforços e problemas ortopédicos (provocados pela sobrecarga de peso)



A obesidade é um problema grave e deve ser encarado com cuidado. Se você está ou conhece alguém que esteja acima do peso, deve procurar ajuda médica, pois as causas da obesidade podem ter diversas origens desde hábitos irregulares até fatores genéticos e hormonais.

Prevenção é a melhor solução

A obesidade infantil é uma doença de difícil tratamento, portanto a prevenção continua sendo a melhor solução. Para isso, seguem algumas dicas para manter hábitos alimentares e estilo de vida saudáveis:



SEGUIR UMA
ALIMENTAÇÃO
BALANCEADA, RICA EM
FRUTAS, LEGUMES
E VERDURAS.

NA HORA DAS REFEIÇÕES
EVITEM ASSISTIR TELEVISÃO,
POIS VOCÊ ACABA NÃO PRESTANDO
ATENÇÃO NA COMIDA.



COMA SEMPRE NA HORA CERTA.
RESPEITAR OS HORÁRIOS DAS REFEIÇÕES E
NÃO BELISCAR **GULOSEIMAS**
ENTRE UM INTERVALO E OUTRO.



EVITAR ALIMENTOS **GORDUROSOS**,
COMO DOCES, FRITURAS E REFRIGERANTES.
DEIXE OS **SALGADINHOS**
E **REFRIGERANTES**

PARA FINAIS DE SEMANA E FESTINHAS EVENTUAIS.

BEBA BASTANTE **ÁGUA**,
PELO MENOS 2 LITROS POR DIA.
ELA É IMPORTANTÍSSIMA NO BOM
DESEMPENHO DAS FUNÇÕES DO **ORGANISMO**.
PRINCIPALMENTE PARA QUEM PRÁTICA ATIVIDADES
FÍSICAS, POIS MANTÉM O CORPO SEMPRE **HIDRATADO**.



LAVAR AS **MÃOS**
ANTES DAS **REFEIÇÕES**

PRATICAR
ATIVIDADES FÍSICAS,
COMO OS **ESPORTES** NO COLÉGIO,
DESDE QUE SEJA ORIENTADO POR UM
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO
FÍSICA.



A importância das refeições

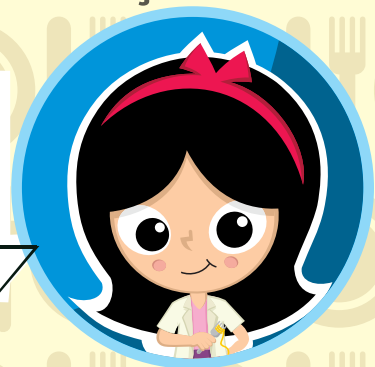
A REFEIÇÃO É O ATO SOCIAL MAIS
IMPORTANTE DO DIA-A-DIA

PROPORCIONA O CRESCIMENTO
E DESENVOLVIMENTO FÍSICO E MENTAL

FORNECE OS NUTRIENTES NECESSÁRIOS PARA
MANUTENÇÃO DO ORGANISMO

PORTANTO NÃO DEVE REPRESENTAR UMA
OBRIGAÇÃO

Na alimentação diária é fundamental promover a combinação dos nutrientes que contém carboidratos, gorduras, proteínas, vitaminas, fibra alimentares e sais minerais.



É hora do Lanche!

Na hora de preparar a lancheira é muito importante a participação dos pais e é também um bom momento para incluir alimentos mais saudáveis e nutritivos na alimentação.

ATENÇÃO

Cuidado é nesse momento que a criança se não estiver bem orientada poderá adquirir hábitos alimentares incorretos. Portanto, procure limitar os dias da semana em que você vai comprar o lanche e os dias em que o levará de casa.

LANCHES NA ESCOLA... QUE DELÍCIA!

É importante que os bons hábitos de casa, se mantenham na escolha dos alimentos para o lanche escolar. A família deve incentivar a criança para que seja responsável pelos próprios hábitos alimentares. A escola também deve ajudar na formação de bons hábitos alimentares.



ATENÇÃO!

saiba como escolher seu lanche



Prefira alimentos ricos em vitaminas e minerais: preparações com frutas (sucos, vitaminas etc.);



Produtos com alto conteúdo de fibras: barras de cereais, cereais matinais, pães, bolos, tortas e biscoitos confeccionados com farinha integral e aveia;



Bebidas: sucos de frutas naturais ou polpa de frutas, iogurte com frutas, iogurte com cereais, água de coco;



Preparações e alimentos salgados: pães integrais com legumes e verduras e salgados de forno, sanduíches naturais;



Dicas para os pais

Uma fase preocupante em relação à alimentação da criança, é a fase escolar, que se inicia aos 7 anos e termina com o início da adolescência. É onde a criança começa a dar mais importância ao alimento, pois o ambiente já não tem tantas novidades e ela convive mais com outras crianças. É também nessa fase que elas têm mais acesso a refrigerantes, frituras e guloseimas, alimentos que interferem nos hábitos alimentares e, quando em excesso, podem levar à obesidade.

É importante que os bons hábitos de casa, se mantenham na escolha dos alimentos para o lanche escolar. A família deve incentivar a criança para que seja responsável pelos próprios hábitos alimentares.

DICAS LEGAIS DE COMO MANTER BONS HÁBITOS ALIMENTARES EM CASA:

- Um café da manhã completo é importante para um bom rendimento escolar e prática de atividades físicas.
- Evitar beliscar entre as refeições.
- Não oferecer doces e salgadinhos: contém açúcar, gorduras e sódio em excesso.
- Não pule refeições.
- Beber bastante água e evitar o consumo de refrigerantes.
- Não substituir refeições por lanches, mas quando for necessário, prefira alimentos saudáveis, que não sejam ricos em gorduras e açúcar.



O ATO DE COMER SIGNIFICA

NUTRIÇÃO,
PRAZER & ATIVIDADE
SOCIAL



