Dicas para os pais ajudarem a prevenir a

obesidade infantil

O que dizem os Especialistas

ESPGHAN

ECOG European Childhood Obesity Group

Crianças + de 2 anos

Comer 5 vezes ao dia

Crianças até aos 12 anos devem **comer pelo menos 5 vezes por dia,** incluindo um lanche a meio da manhã e a meio da tarde

Refeições familiares

Pelo menos 5 refeições em família por semana e porções de tamanho adequado são fortemente encorajados para incutir padrões e comportamentos alimentares saudáveis

Lanches saudáveis

Minimizar snacks densamente energéticos com gorduras saturadas e açúcares adicionados – particularmente como recompensa ou conforto – e incentivar alternativas saudáveis

Beba água

Evite bebidas açucaradas e encoraje o seu filho a beber água

Exercício

Exercício pelo menos 60 minutos por dia e limite do tempo de écrans, particularmente durante as refeições

Dieta mediterrânica

Seguir os princípios de **Dieta mediterrânica** pode ajudar a manter um peso saudável

Pequeno Almoço

Encoraje o seu filho a consumir **pequeno-almoço todos os dias**

BASED ON GUIDANCE FROM ESPGHAN

World Obesity Day 4 March 2021

Referência: Verduci, E., etc. Papel dos Fatores Dietéticos, Hábitos Alimentares e Estilo de Vida no Desenvolvimento da Obesidade Infantil. Revista de Gastroenterologia Pediátrica e Nutrição 2021; Volume Publicar Antes da Impressão, doi: 10.1097/MPG.0000000000000000000003075.

Aviso: Esta infografia é uma adaptação do original publicado pela ESPGHAN, disponível em www.espghan.org. A ESPGHAN não se responsabiliza pela exatidão da tradução nem por quaisquer alterações efetuadas a esta adaptação.