Dicas para os pais ajudarem a prevenir a

obesidade infantil

O que dizem os Especialistas

ESPGHAN

ECOG European Childhood Obesity Group

Crianças
Menos de 2 anos

Aleitamento materno durante o maior tempo possível, quando possível

Responder rapidamente às necessidades do seu filho (alimentação, sono, brincadeiras e emoções) podem ajudar a incutir comportamentos alimentares saudáveis e está associado a IMC mais baixo aos 3 anos de idade

Não **há provas de que recomendar leite de vaca com baixo teor de gordura possa prevenir a** obesidade infantil

Limite o aporte de alimentos ricos em proteínas na alimentação complementar

BASED ON GUIDANCE FROM ESPGHAN

World Obesity Day 4 March 2021

Referência: Verduci, E., et al. Papel dos Fatores Dietéticos, Hábitos Alimentares e Estilo de Vida no Desenvolvimento da Obesidade Infantil. Revista de Gastroenterologia Pediátrica e Nutrição 2021; Publicar volume antes de imprimir, doi: 10.1097/MPG.0000000000000000000003075.