

PASSO 1 – Aumente e varie o consumo de verduras, legumes e ofereça-os em cinco porções diárias. Esses alimentos são fontes de vitaminas e minerais que ajudam na prevenção de doenças e melhoram a resistência do organismo.

PASSO 2 – Ofereça feijão pelo menos uma vez por dia, no mínimo quatro vezes por semana. O feijão é boa fonte de ferro e auxilia na prevenção da anemia. Para variar, pode-se substituir o feijão por lentilha, grão-de-bico ou soja. Para melhorar a absorção do ferro, é importante ingerir suco de limão, laranja ou acerola, que são fontes de vitamina C.

PASSO 3 – Alimentos gordurosos devem ser evitados, podendo ser ofertados no máximo uma vez por semana. É melhor optar por alimentos assados, grelhados ou cozidos do que fritos. Retire a gordura da carne, a pele do frango e o couro do peixe. Evite oferecer manteiga, banha de porco e gordura hidrogenada (leia os rótulos dos alimentos). Prefira o azeite de oliva, óleo de canola, de girassol, de milho ou de soja, mas não utilize em excesso.



LEÓPOLIS

Secretaria Municipal de Saúde

Rua Marechal Deodoro, 19
Tel.: (43) 93300-3096

Taise Magri da Silva
Nutricionista
CRN8-5696



DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS MAIORES DE DOIS ANOS



PASSO 4 – Modere o uso de sal. O sal em excesso pode contribuir para o aumento da pressão arterial (hipertensão). Evite temperos prontos, alimentos enlatados, carnes salgadas e embutidos como mortadela, presunto, linguiça, etc. Todos contêm muito sal.

PASSO 5 – Procure oferecer pelo menos três refeições e dois lanches por dia. Para os lanches e sobremesas prefira frutas.

PASSO 6 – Doces, bolos, biscoitos e outros alimentos ricos em açúcar devem ser evitados, podendo ser oferecidos no máximo duas vezes por semana.

PASSO 7 – Evite o consumo diário de refrigerantes. A melhor bebida é a água.

PASSO 8 – Para que a criança aprecie sua refeição, ela deve comer devagar e mastigar bem os alimentos. Faça das refeições um momento de encontro da família. Não alimente seu filho assistindo à TV, trabalhando ou discutindo.

PASSO 9 – Mantenha o peso do seu filho dentro dos limites saudáveis para a idade. Peça para a equipe de saúde anotar no gráfico de crescimento (carteirinha da criança) o peso e a altura do seu filho.

PASSO 10 – Estimule seu filho para que seja ativo. Saia para caminhar com ele, leve-o para andar de bicicleta, passear com o cachorro, jogar bola, fazer algum tipo de esporte. Não deixe seu filho passar muitas horas assistindo à TV, jogando videogame ou brincando no computador.

CONSEQUÊNCIAS DA OBESIDADE INFANTIL

