



OBESIDADE – PREVENIR!!!!

“O meu filho tem um problema de peso: que atitude tomar?”

Esforce-se para que toda a família faça as mesmas refeições: o sentir-se colocado de parte será como uma punição para ele, causar-lhe-á sofrimento e acabará por comer às escondidas.

O seu filho não está de dieta, ou seja, é toda a família que reaprende a alimentar-se melhor.

Para evitar a tentação de se voltar a servir evite deixar o prato na mesa ou prepare exactamente a quantidade necessária para a refeição de toda a família.

Se o seu filho se alimenta muito rapidamente faça-o esperar que toda a família acabe para lhe dar o prato seguinte (ex.: prato principal a seguir à sopa, a fruta na sobremesa).

A televisão ligada durante as refeições influencia frequentemente as escolhas alimentares mais importantes. Tente que toda a família coma sem a acender.

Adapte-se ao apetite do seu filho: não force a criança a comer tudo o que encontra no prato, deixe que seja ele a regular o seu apetite.

Alimentar-se correctamente todos os dias é fundamental: durante o dia existe habitualmente três refeições principais e uma refeição ligeira depois do almoço (lanche): é o suficiente!

Entre as refeições deverá perder o hábito de petiscar ou consumir bebidas açucaradas (incluindo o leite).

Quotidianamente o pão substitui de modo favorável os biscoitos e bolos do pequeno-almoço e lanche da tarde.

Um produto lácteo (queijos, iogurtes, manteiga, entre outros) é suficiente por refeição. Não se deve combinar mais do que um numa mesma refeição.

Uma porção de carne (ovos ou peixe) é suficiente por dia: é inútil refazer uma refeição de carne ou peixe à noite se a criança já consumiu a porção diária.

Limite a adição sistemática de molhos: maioneses, ketchup, queijo ralado, entre outros...

5 porções de frutas e legumes por dia, ou seja, é preciso pensar nestes alimentos a todas as refeições.

A água é naturalmente a bebida ideal, a mais económica e a que melhor sacia a sede.

Actividade física é mexer-se todos os dias e é vital!

uso de elevadores ou passadeiras rolantes.

Para os pequenos trajectos prefira a marcha, o uso de trotinetes, bicicleta ou patins, abdicando do uso do automóvel.

Desça do autocarro ou saia do metro uma estação antes da que habitualmente sai.

Depois da escola leve o seu filho a dar um passeio pelas ruas.

Ao Sábado e ao Domingo planeie pelo menos uma saída.

Limite o uso de carrinhos para transporte de crianças quando estas entram em idade de andar.

Encoraje os seus filhos a praticarem desporto !!