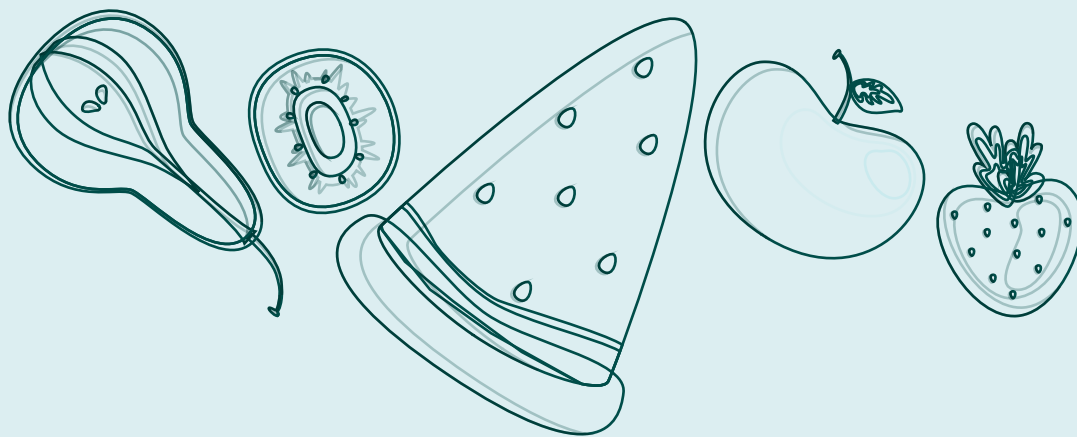
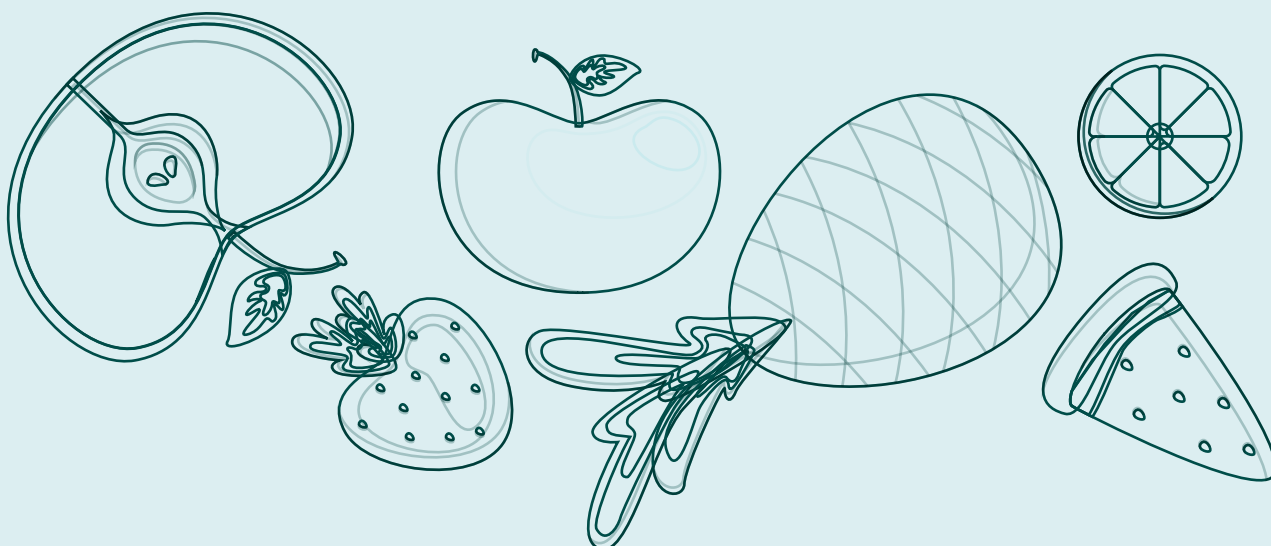




Dia Mundial de Combate à **Obesidade Infantil**

Unimed 
Nova Iguaçu

ANS - nº 344397



O que é obesidade infantil?

É uma condição crônica caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal que pode prejudicar a saúde da criança.

Principais causas da Obesidade Infantil:

Excesso de Ultraprocessados, biscoitos recheados, salgadinhos, refrigerantes, embutidos, macarrão instantâneo e fast food.

Problema:

Ricos em açúcar, gordura, sódio e aditivos químicos.

Impactos na saúde

- » Hipertensão » Problemas ortopédicos
- » Colesterol elevado » Diabetes tipo 2
- » Baixa autoestima » Ansiedade e depressão

Como prevenir a Obesidade Infantil?



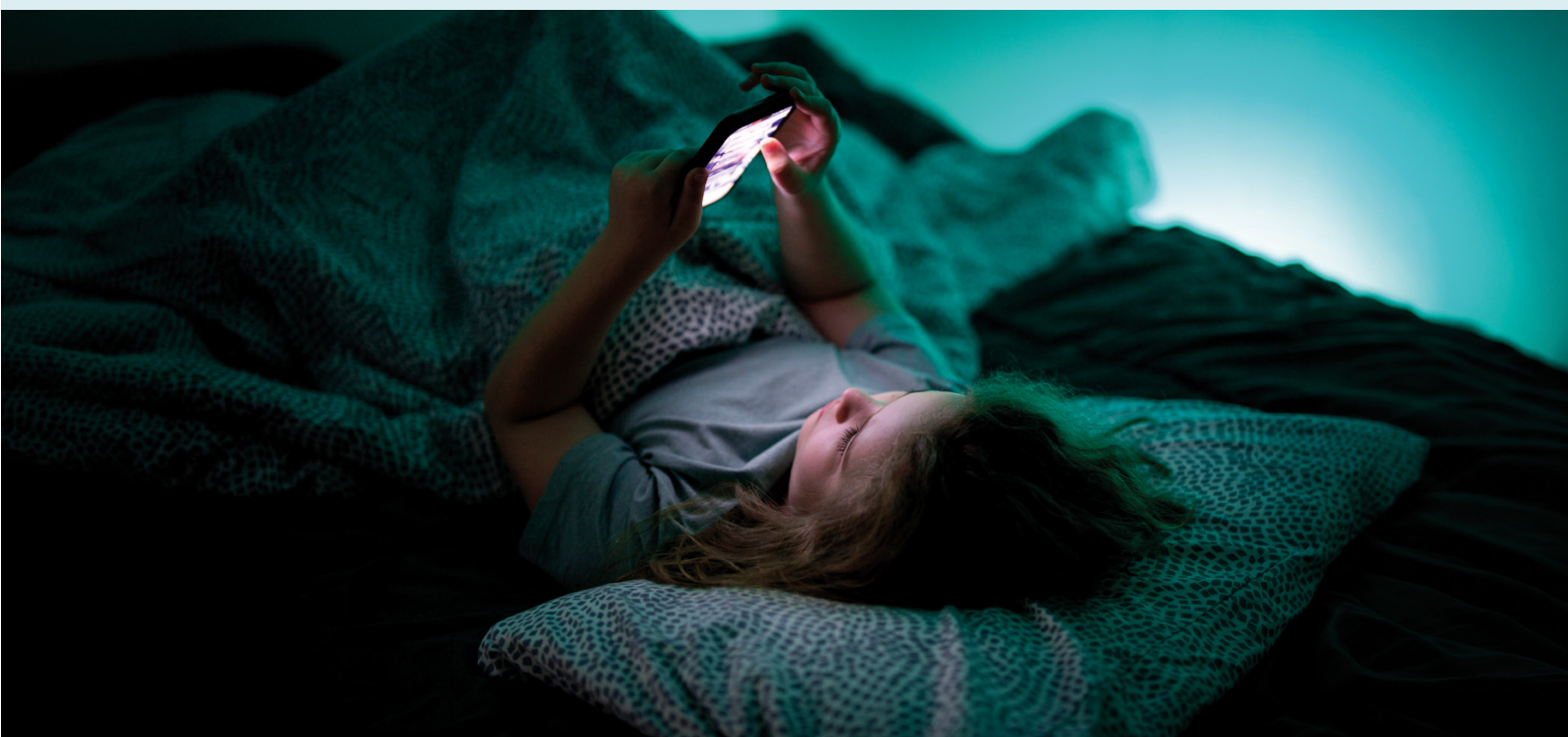


Atividade física:

O exercício é essencial para desenvolvimento físico, motor e emocional da criança.

Benefícios:

- » Fortalecer músculos e ossos
- » Aumentar a disposição
- » Auxiliar no controle de peso
- » Fortalecer a socialização
- » Melhora o equilíbrio e coordenação



Saúde emocional

O bem estar emocional influencia diretamente nos hábitos alimentares e autoestima.

Fique atento:

- » Evite críticas ao corpo
- » Não utilize comida como recompensa ou punição
- » Estimule o diálogo sobre sentimentos
- » Promova ambiente acolhedor e sem julgamentos
- » Reduzir o tempo excessivo de telas

Recomendações:

- » Manter consultas de rotina
- » Acompanhar peso e altura
- » Manter caderneta de vacina atualizada
- » Buscar orientação nutricional sempre que necessário

*“Cuidar da alimentação infantil
hoje é investir na saúde
do adulto de amanhã”*

Lancheira saudável

Substituições saudáveis:

» Refrigerante → Água ou suco natural da fruta

» Salgadinho → Pipoca caseira

» Biscoito recheado → Receitas caseiras (bolo, panqueca, biscoito)

» Chocolate → Frutas

Núcleo de Atenção à Saúde da Unimed Nova Iguaçu,
cuidando da sua criança a partir de 2 anos de idade.



(21) 3759-8225



Unimed 
Nova Iguaçu

ANS - nº 344397