Social consultoria Social serviços

UM VILÃO CHAMADO

Obesidade Infantil

A **obesidade infantil** resulta de fatores genéticos e comportamentais em diversos contextos, como familiar e escolar. Fatores como nutrição inadequada durante a gestação e aleitamento materno curto influenciam.

Crianças obesas enfrentam riscos de **doenças articulares, diabetes e cardíacas**. Para evitar isso, a introdução alimentar deve ocorrer a partir dos 6 meses com alimentos balanceados, evitando a exposição precoce a ultraprocessados e industrializados.

Social consultoria Social serviços

A **prevenção** é a maneira mais eficaz de combater a **obesidade infantil** e suas consequências. Para incentivar hábitos alimentares saudáveis e atividade física desde cedo, é fundamental criar um ambiente que favoreça esses comportamentos:

- Estabelecer rotinas de refeições regulares
- Limitar o tempo de tela e promover atividades físicas
- Oferecer alimentos nutritivos e reduzir o consumo de alimentos processados e bebidas açucaradas
- Incentivar a participação das crianças no preparo das refeições

Social consultoria Social serviços

É crucial que todos os envolvidos, desde pais e cuidadores até escolas e a comunidade, cumpram seu papel na promoção de estilos de vida saudáveis para as crianças.

Não hesite em buscar ajuda e orientação médica.

Se tiver dúvida ou precisar de apoio, entre em contato com o Programa de Apoio ao Colaborador

0800 773 5333