

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL



# Obesidade Infantil o que é?

## Quais as causas/Comportamentos de risco?



# Obesidade Infantil o que é?

## Quais as causas/Comportamentos de risco?



$$\text{IMC} = \frac{\text{peso em kg}}{(\text{altura em m})^2}$$

Introduzir os dados

Peso =  Kg      IMC =

Estatura =  m



$$\text{IMC: } \frac{\text{Peso em Kg}}{\text{Altura x altura em m}}$$

Classificação	IMC
Abaixo do peso	Abaixo de 18,5
Peso normal	18,5 - 24,9
Sobrepeso	24,9 - 29,9
Obesidade grau I	30 - 34,9
Obesidade grau II	35 - 39,9
Obesidade grau III ou mórbida	Maior ou igual a 40



# Doenças associadas à obesidade nas crianças e nos adolescentes

## Consequências da Obesidade Infantil

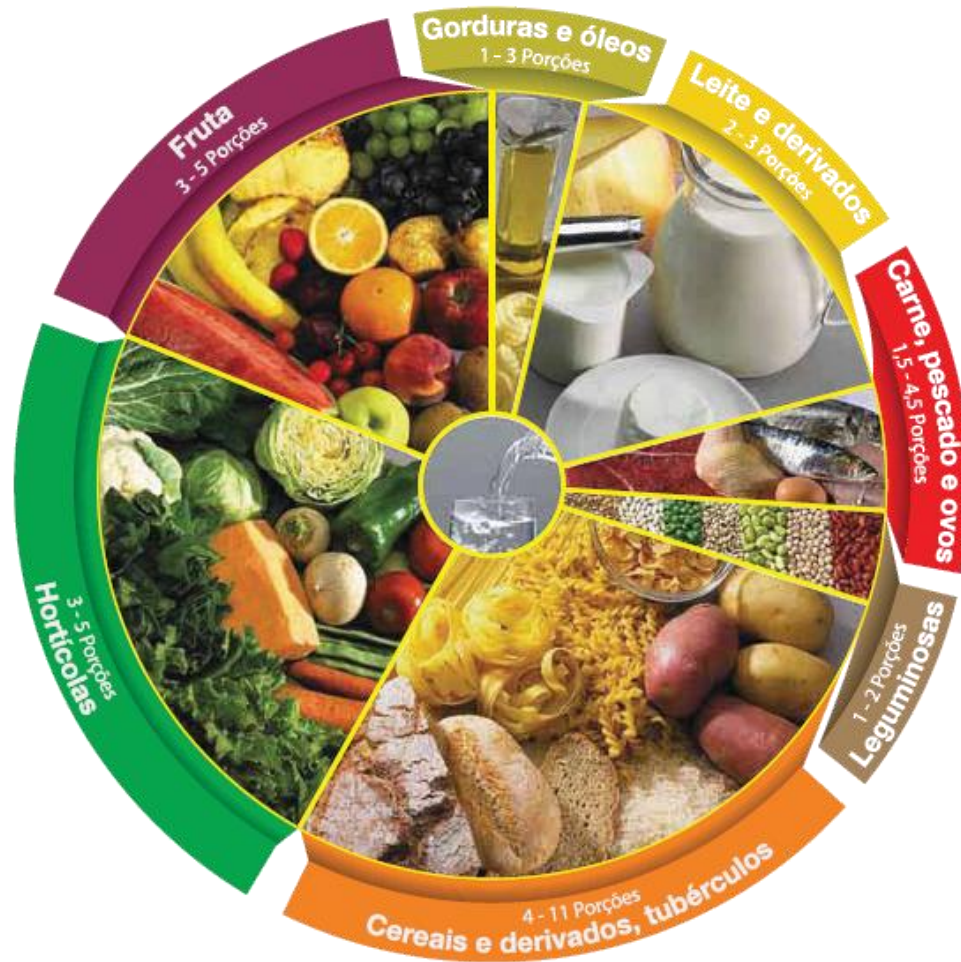


# Doenças associadas à obesidade nas crianças e nos adolescentes



Importância de uma alimentação saudável e equilibrada para a prevenção da obesidade

## Roda dos Alimentos...

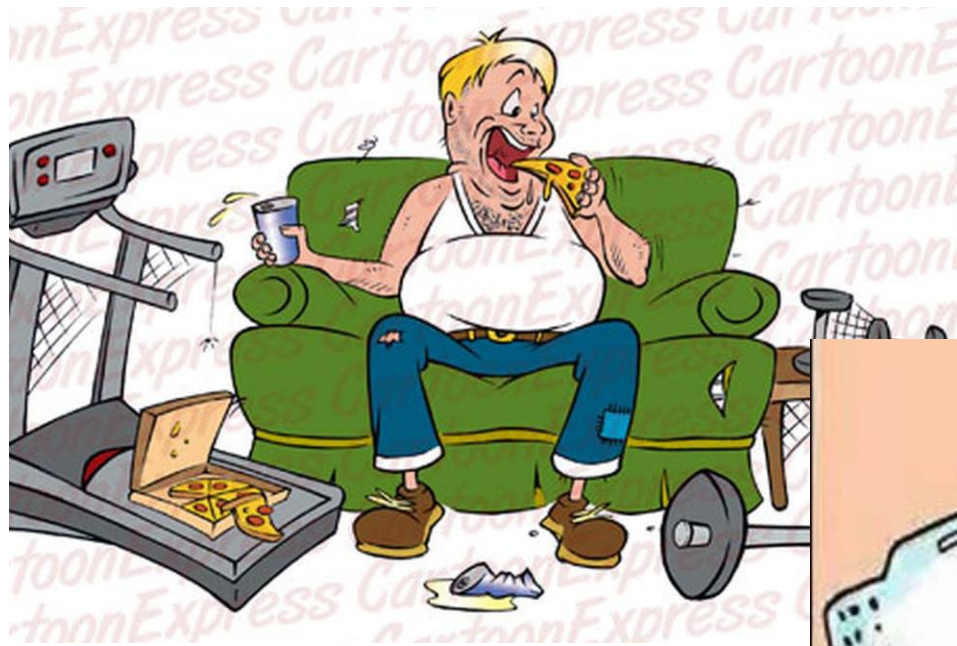


Importância de uma alimentação saudável e equilibrada para a prevenção da obesidade

## **Roda dos Alimentos...**



# Importância do exercício físico para a prevenção de excesso de peso nas crianças e adolescentes



**60% dos adultos**



# Riscos da Inatividade Física



**1º Fator**  
**Hipertensão**  
13%

**2º Fator**  
**Tabaco**  
9%



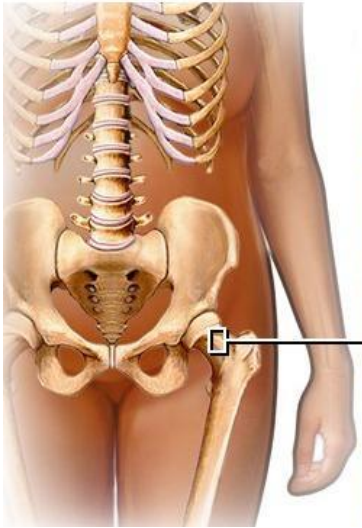
**Fatores de  
risco de  
mortalidade**

**3º Fator**  
**Diabetes**  
6%

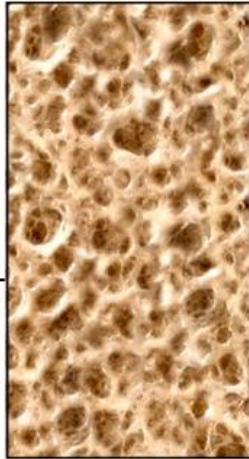
**4º Fator**  
**Sedentarismo**  
6%



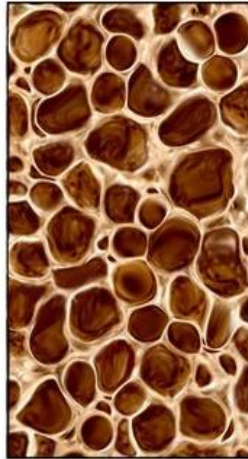
# Vantagens da atividade Física



**Osso Normal**



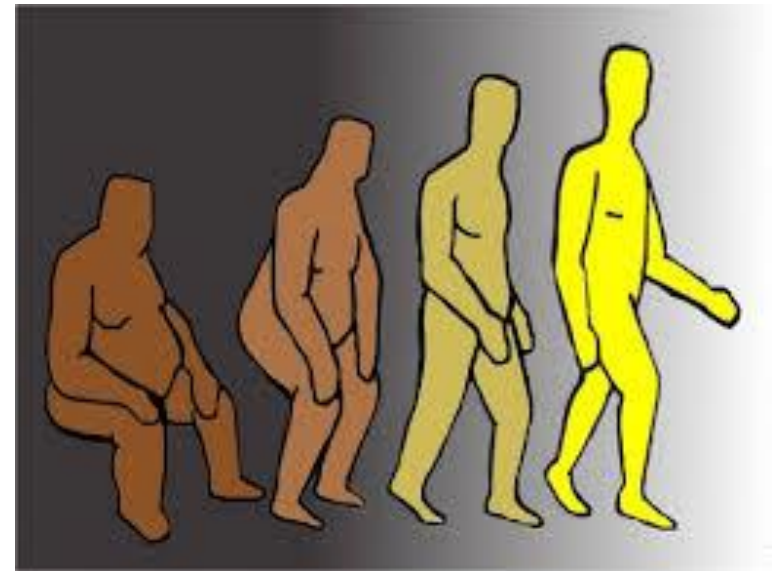
**Osteoporose**



Importância de um peso saudável para o crescimento saudável e o aumento da autoestima e autoconceito na adolescência;



# Serviços prestados pela ULS no que concerne às consultas de Nutricionismo e à prevenção de maus hábitos alimentares



Deverão ir sempre às consultas de saúde infantil.

# O B E S I D A D E

**FIM**