

OBESIDADE INFANTIL

INSTITUTO PARA O DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO,
AMBIENTAL, ESPORTIVO E SOCIAL DE MATO GROSSO
PROGRAMA “BOM DE BOLA, BOM DE ESCOLA”

IDEAES
INSTITUTO



Olá, galerinha, tudo bem com vocês?

Hoje viemos falar sobre a “Obesidade Infantil”. Vocês sabem o que é Obesidade Infantil?

Existe a obesidade em qualquer idade. O adulto, a criança e o adolescente podem ter obesidade.

Mas, quando falamos em obesidade infantil estamos nos referindo as crianças de até 12 anos de idade, que é quando a obesidade começa e se instala na idade que a criança está em fase de crescimento e desenvolvimento.





A obesidade é considerada uma doença e uma epidemia deste século. Por isso, é muito importante falarmos sobre esse assunto e ver os riscos que a obesidade pode causar à saúde e o que podemos fazer para prevenir e tratar.

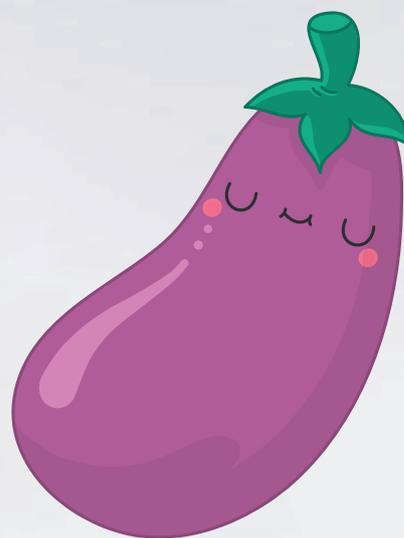
Então, galerinha, para entendermos melhor sobre o que causa a obesidade infantil e seus riscos a nossa saúde, assistam o vídeo a seguir:

Link: <http://youtu.be/n2xoYPcPMdQ>

Viu só galerinha? A obesidade infantil pode ser prevenida e tratada. Por isso é importante e indispensável colocarmos em prática as recomendações sobre a alimentação que conhecemos como ficarmos atentos ao que as propagandas não mostram.

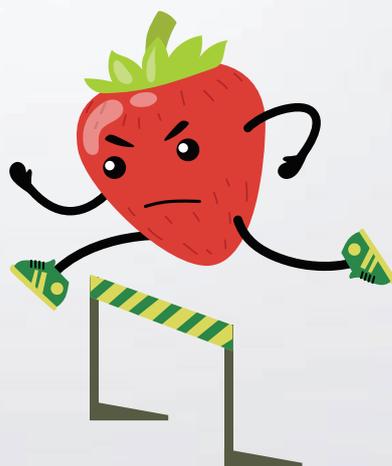


Troque os alimentos ultra processados por comidas frescas como legumes e verduras, nosso arroz e feijão também.



Ahhh, e frutas...

Troquem as telinhas por brincadeiras e esportes.





Todo dia é uma nova oportunidade
para tornar sua vida mais saudável.

Comece cedo!!!

Tchau galerinha, até a próxima.

**INSTITUTO PARA O DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO,
AMBIENTAL, ESPORTIVO E SOCIAL DE MATO GROSSO
PROGRAMA “BOM DE BOLA, BOM DE ESCOLA”**

I D E A E S
I N S T I T U T O

