



## **Módulo de Formação 2**

### **DIETA SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS - OBESIDADE INFANTIL**

**Pigi Matzouratou, Dietician-Nutritionist, MSc**

## **Conteúdo**

### **1. Resumo**

### **2. Introdução**

### **3. Conteúdos Principais**

#### **3.1 Falar com as Crianças sobre Alimentação Saudável**

#### **3.2. Falar com os Pais - Como ajudar os seus Filhos?**

#### **3.3. A Obesidade Infantil em Geral**

### **4. Pôr em Prática**

#### **4.1. Obesidade Infantil**

### **5. Questões**

### **6. Leitura Futura - Links**

### **7. Bibliografia**

# Módulo de Formação

<b>Título</b>	<b>DIETA SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS- OBESIDADE INFANTIL</b>
<b>Area</b>	Dieta Saudável
<b>Público Alvo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudantes das instituições participantes;</li> <li>• Formadores das Instituições participantes;</li> <li>• Formadores das Instituições Parceiras;</li> <li>• Associações de consumidores;</li> <li>• Organizações e Centros de Formação de Adultos</li> <li>• Professores do ensino primário e secundário;</li> <li>• Pais de menores e mulheres grávidas</li> <li>• Alunos</li> </ul>
<b>Descrição do Módulo e Objectivos Gerais</b>	<p>O modulo permite aos participantes compreender:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Os 10 segredos da dieta saudável</li> <li>• Como comemos</li> <li>• Atividade Física e Saúde</li> <li>• Principios de uma Alimentação Equilibrada – Recomendações</li> <li>• Dicas Gerais para o Reforço da adequada Nutrição Infantil</li> <li>• Comportamento de Técnicas dos Pais para mudar os Hábitos Alimentares das Crianças</li> <li>• Como Motivar a Criança a Exercitar?</li> <li>• A Obesidade Infantil</li> <li>• Quando a Criança precisa Perder Peso e Quanto</li> </ul>
<b>Tempo e Duração da Aprendizagem</b>	O tempo e a duração máxima de aprendizagem para o módulo são 24 horas de formação teórica
<b>Objectivos de Aprendizagem</b>	<p>No final desta unidade de formação pretende-se que os participantes compreendam:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A importante influência dos hábitos alimentares da infância para uma vida saudável</li> <li>• Como falar e orientar as crianças para uma dieta equilibrada</li> <li>• Os métodos de transmitir às crianças o quê, onde e como comer</li> <li>• A importância da actividade física</li> <li>• A importância do paradigma</li> <li>• Os cuidados a ter para evitar problemas de obesidade infantil</li> </ul>
<b>Competências Adquiridas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecimento das necessidades nutricionais das crianças</li> <li>• Saber orientar as crianças para terem hábitos alimentares saudáveis</li> <li>• Saber evitar a obesidade infantil e combater, caso venha a existir</li> </ul>
<b>Métodos Pedagógicos</b>	<p>Aprendizagem teórica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presencial;</li> <li>• Trabalhos e Discussões de grupo;</li> <li>• À distância/aprendizagem online (plataforma moodle).</li> </ul> <p>Aprendizagem prática:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Workshop – de cozinha tradicional</li> <li>• Auto-estudo – exercicios e prática de cozinha, leituras adicionais sugeridas (fontes na web e bibliográficas).</li> </ul>

## 1. Resumo

Esta unidade está estruturada em duas partes: (1) dirigida a crianças e redigida de forma mais simples, procura ensiná-las sobre o que e onde comer, explicando a importância dos hábitos alimentares na infância para uma vida saudável futura; e (2) dirigida a pais e à problemática da obesidade infantil, aborda especificamente, os fatores que impõem às crianças a ter problemas de obesidade.

**Palavras Chave:** grupos de alimentos, refeições completas, refeições regulares e constantes, petiscos, quantidade de alimentos, água, porções, atividade física, exercício, nutrição infantil, dieta equilibrada, a obesidade infantil, excesso de peso

## 2. Introdução

Sabe-se que os hábitos alimentares adquiridos na infância persistem para o resto da vida, enquanto adolescentes e adultos. Também que o poder dos pais para influenciar as crianças nos seus comportamentos, incluindo o alimentar, é maior em crianças do que em jovens.

A fim de orientar as crianças a adotarem uma alimentação saudável (alimentação que assegura saúde) os pais devem acreditar que a nutrição adequada garante saúde para si e para seus filhos. O papel da família para a formação de hábitos alimentares e o exercício físico para o bom desenvolvimento é fundamental para a regulação do peso corporal da criança. A informação adequada dos pais e as práticas que seguem são as melhores fontes para as crianças se manterem saudáveis e adotarem bons hábitos e estilo de vida.

No que respeita à regulação do peso das crianças, em relação à dieta, a ênfase é colocada na variedade e moderação das escolhas alimentares, na redução da quantidade total consumida, no aumento do consumo de frutas e vegetais, na limitação de doces e refrigerantes e também na melhoria das condições para realizar as refeições (como se come).

Em relação ao exercício, é recomendável que as crianças sejam mais ativas fisicamente e diariamente, quer sob a forma de actividade organizada (por exemplo, desportos vários) ou em jogos e outras atividades diárias (trabalhos, andar a pé). Ao mesmo tempo, recomenda-se a redução do tempo de envolvimento com as "telas" (por exemplo, TV, jogos de vídeo). De notar que estes são importantes conselhos sobretudo para "pais", embora possam ser extensíveis a outras pessoas dentro ou fora da família, desde que envolvidas na dieta das crianças.

Nos últimos anos, a obesidade tem assumido proporções epidémicas, tal como descrito pela Organização Mundial de Saúde. As taxas crescentes de obesidade infantil são preocupantes e elevadas na Europa. A obesidade é causada por muitos factores, relacionados com a dieta e o exercício, sendo estes por isso considerados como objeto de mudança para resolver o problema. A necessidade de prevenção e tratamento da obesidade infantil é alta devido ao impacto negativo sobre a saúde das crianças, à alta probabilidade de obesidade infantil induzir adultos obesos, e também por os esforços de tratamento da obesidade em adultos não terem bons resultados. O tratamento da obesidade tem mais sucesso em crianças devido ao seu crescimento (não precisam perder peso para melhorar a relação altura-peso), por serem mais flexíveis a mudanças de hábitos alimentares errados e terem mais oportunidades para realizarem atividade física em comparação com os adultos.

# Parte I

## 3. Conteúdos Principais

### 3.1. Falar com as Crianças sobre Alimentação Saudável

A fim de ser saudável e regular o peso, a ter energia para ler e brincar, é importante ter bons hábitos alimentares e de atividade física (por exemplo, exercício, jogo, dança, desporto, caminhadas). Estes serão revisto de seguida, um a um. Em relação aos hábitos alimentares, o importante é o **que** se come, **quanto** se come e, também a forma **como** se come!

#### 3.1.1. Os 10 “Segredos” de uma Dieta Adequada

##### 1. Tenho Variedade – Comer de Todos os Grupos Alimentares

Os alimentos são divididos em grupos de acordo com suas características comuns. Para ser saudável, vigoroso e forte, é necessário comer alimentos de todos os grupos, ou seja, com variedade po cada um oferecer diferentes substâncias como vitaminas, minerais, proteínas e, gorduras, entre outras. Infelizmente nenhum alimento contém todos os nutrientes de que o corpo humano precisa. Isso significa que se devem escolher alimentos de todos os grupos e diferentes alimentos de cada grupo. Além disso, nem todos os alimentos são necessários nas mesmas quantidades e, por isso, deve-se consumir de tudo mas com moderação. Assim, quando se consome de todos os grupos e alimentos, na quantidade certa, pode alcançar-se o equilíbrio. Os grupos dos alimentos são geralmente divididos na forma que seguidamente se lista.

##### ***Cereais: O Grupo da Energia!***

In this group belong bread, rice, pasta, potatoes, corn, breakfast cereals and all grains and their products. These foods give us energy that is they are like gasoline for our body, so we need to eat them every day to have energy for reading, sports and endurance to play. It is good to prefer whole grains, such as brown bread, whole meal pasta and brown rice. A este grupo pertencem o pão, o arroz, as massas, as batatas, o milho, os cereais de pequeno-almoço e todos os grãos e seus produtos. São alimentos que fornecem energia que representa o combustível do corpo humano. Devem, por isso, ser consumidos diariamente e proporcionam a energia para ler, praticar desporto e, ter resistência para brincar e jogar, entre outras

atividades. De preferências devem ser preferidos grãos integrais utilizados no pão integral, no macarrão feito de farinha integral e no arroz integral.



### ***Frutas e Vegetais: o Grupo Multicolor!***

As frutas e os vegetais, por oferecerem uma grande quantidade de vitaminas, minerais, oligoelementos e fibras, substâncias necessárias à maioria das funções do organismo, são muito importantes na dieta. A este grupo pertencem todas as frutas frescas, cozidas e assadas e os vegetais, bem como as frutas secas e os sumos. A preferência pelos frutos em vez dos sumos é preferencial para a saúde e vão saciar melhor. A dose diária necessária, cerca de 5 porções de frutas e vegetais, pode ser conseguida da seguinte forma:

- Consumo de frutas aos lanches (a meio da manhã e da tarde) e
- Consumo de vegetais com as refeições principais (almoço e jantar), em salada ou cozidos (por exemplo, feijões, ervilhas, briam-legume grego e, bróculos, entre outros).



Para relembrar facilmente as 5 porções, usam-se as 5 cores primárias dos frutos e vegetais (vermelho, verde, amarelo, laranja e roxo), devendo a variedade a ser consumida de fruta e vegetais contemplar de todas as cores!

*1 porção de fruta = 1 chávena de chá de fruta fresca ou de sumo fresco = ½ chávena de frutos secos*

*1 porção de vegetais = 1 chávena de chá de legumes frescos ou cozidos ou em sumo = 2 chávenas de vegetais de folhas verdes*

### ***Laticínios: O Grupo que Fortalece os Ossos e os Dentes!***

In this group belong the milk and dairy products that is cheese and yogurt and also desserts based on milk such as frozen yogurt and creams. It is a very important group for children because these foods are rich in calcium, which is essential for their development and for to have strong bones and teeth. You need 2-3 servings of dairy a day.



A este grupo pertencem o leite e os produtos lácteos como o queijo e o iogurte e também as sobremesas à base de leite e as natas. É um grupo muito importante para as crianças, por estes alimentos serem ricos em cálcio, ou seja, essenciais para o desenvolvimento e para ter ossos e dentes fortes. A necessidade de produtos lácteos é de 2-3 porções por dia.

*1 porção de produtos lácteos = 1 chávena de leite = 1 copo de iogurte = 1 pedaço pequeno (45 g) de queijo = 1 copo de iogurte ou sorvete gelado.*

### ***Carne e Produtos Cárneos, Peixe, Ovos e Leguminosas***

Este grupo é muitas vezes designado por grupo das "proteínas", por os alimentos que o constituem serem ricos em proteínas e em ferro. As proteínas são componentes importantes dos alimentos que ajudam a "construir" o corpo humano, para crescer e ser forte. O ferro é um mineral necessário ao transporte do oxigénio no organismo. A este grupo pertencem os vários tipos de carne, peixe, mariscos, ovos e leguminosas.



Os diferentes tipos de carne são divididas em "vermelhas" e "brancas". Nas "vermelhas" incluem-se as de cabra, vaca e porco e nas "brancas", o frango, peru, coelho, peixe e os mariscos.

Ao grupo das leguminosas pertencem as lentilhas, os distintos tipos de feijão e, o grão de bico. São ricos em ingredientes como as fibras que ajudam o intestino a funcionar melhor.

O consumo deste grupo de alimentos não necessita ser diário mas apenas algumas vezes por semana. O peixe é o que deve ser consumido mais frequentemente (1-2 vezes / semana) porque ajuda a ter ossos fortes, olhos saudáveis e protege o coração. Também as leguminosas

devem ser consumidas com a mesma frequência do peixe (1-2 vezes / semana) e as aves, enquanto a carne vermelha deve ser consumida com menor frequência e os seus produtos (salsichas, presunto, enchidos, entre outros) ainda menos frequentemente.

### **Gorduras e Óleos**

In this group belong the different types of oils and also foods consisting mainly of fat. That is all the oils (such as olive oil, corn oil), margarine, butter, mayonnaise and sauce based on mayonnaise, olives, nuts and bacon. We use them in cooking, salads and also in sweets. As in other food groups, all foods in this group do not have the same quality in our country. Olive oil is more beneficial, abundant and in excellent quality. However, because the oil and fat provide a lot of energy, caution is needed in their quantity.



A este grupo pertencem os diferentes tipos de óleos e também os alimentos que consistem principalmente em gordura. O azeite e todos os óleos (girassol, milho, sésamo, entre outros), a margarina, a manteiga, a maionese e os molhos baseados em maionese, azeitonas, nozes e bacon. São usados em cozinhados, saladas e também em doces. Como noutros grupos de alimentos, nem todos tem a mesma qualidade, sendo o azeite o mais benéfico, abundante e de excelente qualidade. Por aa gorduras e óleos fornecerem uma grande quantidade de energia, é necessário cautela na quantidade consumida.

### ***Doces, Refrigerantes e Salgados***

Neste grupo encontram-se sobretudo muitos doces, biscoitos, croissants, bolos, doces, batatas fritas, refrigerantes ou sumos com açúcar. Tem normalmente um bom sabor e são consumidos como lanches, petiscos e guloseimas. São alimentos ricos em açúcar e gordura (geralmente de má qualidade), e, pelo contrário, pobres em vitamina. Devem ser consumidos com moderação para garantir a saúde em geral e dos dentes, em particular e para a regulação do peso. Tomados como um lanche, devem ser antecidos de alimentos do grupo da fruta e ser consumidos com pouca frequência (até 2-3 vezes / semana).

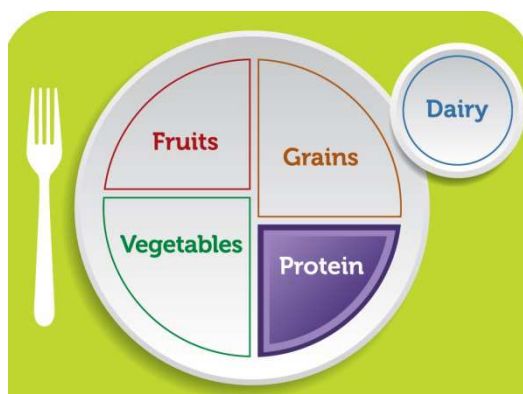




## 1. Como Colocar os Grupos de Alimentos no Prato?

A Figura 2.1. apresenta os grupos de alimentos que devem ser consumidos diariamente, em conjunto.

Figura 2.1 - Grupos de Alimentos no Prato



Fonte: United States Department of Agriculture (USDA), ChooseMyPlate.gov

A Figura 2.1. ajuda a selecionar os distintos grupos de alimentos a consumir diariamente, ou seja:

- ✓ Um prato saudável deve conter alimentos de todos os grupos.
- ✓ Metade da dose deve consistir em vegetais e fruta.
- ✓ Os grãos devem ser preferencialmente integrais (ricos em amido), como o pão, as massas e o arroz integral).
- ✓ As gorduras devem ser removidas (pele do frango e gordura da carne).
- ✓ As quantidades variam de criança para criança de acordo com idade, género, crescimento e atividade.

## 2. Começar o Dia com o Pequeno-Almoço

O pequeno-almoço é a primeira refeição do dia e tem um grande significado. Deve perguntar: "Por que razão devo tomar o pequeno-almoço?"-

<b>Porquê Tomar o Pequeno-Almoço?</b>
<b>Para "Recarregar Baterias" durante a Noite (devido ao sono) e para ter Energia</b>
<b>Melhor Concentração e Atenção</b>
<b>Melhor Desempenho na Escola</b>

<b>Melhor Regulação do Apetite e Controlo do Peso</b>
<b>Oportunidade para a Família ficar Unida</b>
<b>Hábito saudável a Longo-prazo</b>
<b>Sugestões para o Pequeno-Almoço</b>
<b>Leite e Cereais Integrais Matinais</b>
<b>Iogurte com Frutas e Mel</b>
<b>Leite com Pão Integral com Mel ou Geleia</b>
<b>Sumo e Torradas de Pão Integral com Queijo Fresco e Tomate</b>

Deste modo, é bom ter tempo para tomar o pequeno almoço em casa antes de sair para a escola.

### 3. Refeições

É importante para a saúde e o desenvolvimento adequado da criança, que as principais refeições do dia (pequeno almoço, almoço, jantar) sejam refeições "completas". Isso significa que devem conter alimentos de três grupos básicos, cereais, proteínas (carne, peixe, ovos, legumes, laticínios) e frutas e legumes. Deve iniciar-se o dia com um bom pequeno-almoço, um almoço completo e um jantar que deve conter sempre salada (fresca ou legumes cozidos). Cada um desses grupos a seu modo contribui para o bom funcionamento do organismo. Os grupos que constituem uma "refeição completa" são vividamente esboçado na Figura 2.2.

Figura 2.2 - Refeição Completa = 1 + 2 + 3



Exemplos de **refeições completas**:

- ☉ Pequeno-Almoço: Leite + Cereal + Fruta
- ☉ Almoço: Frango + Batatas + Salada
- ☉ Jantar: Ovos + Pão + Salada
- ☉

#### 4. Refeições Regulares e Constantes

Repartindo a toma de alimentos por distintas refeições regulares, evita-se comer grande quantidade, algo que geralmente acontece quando se distancia seis ou mais horas uma refeição da anterior. O desejável é fazer 4-5 refeições por dia, 2-3 maiores (refeições principais) e 1-2 menores (petiscos, refeição matinal na escola e à tarde). Além disso, se estas refeições se mantiverem constantes (aproximadamente às mesmas horas) ajudam a satisfazer as necessidades nutricionais e evitar lanches adicionais.

#### 5. Salgados (Snacks)

Snacks são pequenas refeições (na escola, durante a tarde) consumidas entre as refeições principais (pequeno-almoço, almoço, jantar) que fornecem energia e reduzem a fraqueza, o cansaço e a fome intensa. São importantes para a criança em dias muito cansativos pela escola, estudo, atividades letivas e desportivas. Infelizmente, os petiscos favoritos das crianças são muitas vezes várias tortas e doces (por exemplo, biscoitos, croissants), batatas fritas, e refrigerantes. Embora não sendo proibidos, por terem muita gordura, açúcar e sal devem ser consumidos com moderação (até 2-3 vezes / semana e em pequenas quantidades). Algumas boas opções para lanches na escola e em casa são as seguintes:

Na Escola...	Em Casa...
Fruta (banana, maçã, laranja, damasco, uvas que não necessitam pelar)	Fruitas e Vegetais
Cut vegetables (cucumbers, carrots)	Iogurte com Fruta ou Mel
Toast (cheese, turkey) and whole grain bread	Leite e Cereais Integrais
Cereal bars	Nozes
Dried fruits	Salada de Fruta
Bagel with sesame seeds	Tostas com Queijo y
Homemade cheese pie or spinach pie	Pudim de Arroz
Homemade cake or cookies	Batido com iogurte, Fruta e Mel

#### 6. Alimentação Fora de Casa

Muitas crianças consomem alimentos fora de casa, e especialmente as crianças com excesso de peso eventualmente fazem-no mais frequentemente durante o dia. Normalmente, as opções de alimentação fora do lar são do tipo fast food (pizza, folhados vários, empadas e rissóis) ou alimentos embalados, como batatas fritas, croissants, biscoitos, chocolates, disponibilizados na cantina da escola ou a partir de lojas de esquina ou padarias de

proximidade. Estes, como acima mencionado, são ricos em gordura e açúcar e, entre outras coisas, o seu consumo frequente não ajuda na regulação do peso. Para evitar estas tentações os lanches devem ser preparados em casa (incluirmos frutas) embora possam ser consumidos na escola ou durante o percurso.

## **7. Com Sede Beber... Água!**

A sign that we need water is thirst, but thirst is often delayed, so we need to drink enough water even if not thirsty. We need more water in hot weather or when exercising or doing some other physical activity and we sweat. Almost exclusively of water consist and all liquid foods (e.g., juice, milk, *soft drinks*), as well as fruits and vegetables, so when drinking or eating them we get water. However, plenty of liquids such as soft drinks and some juices contain sugar and it is good to avoid them and do not drink them to quench your thirst. Our first choice when we are thirsty should be water!

O corpo humano é composto principalmente por água (mais de metade do peso!), que é essencial para a vida. Um sinal da necessidade de água é a sede e, embora esta seja muitas vezes adiada, mesmo não sedentos, deve o consumo de água ser feito frequentemente e em quantidade. A necessidade de água é superior em climas quentes do que em frios ou quando o exercício ou outra atividade física é grande e o corpo suar. Quase todos os alimentos líquidos são constituídos por água (por exemplo, sumo, leite, refrigerantes), bem como as frutas e os vegetais o que significa que pelo seu consumo se consegue obter água. No entanto, o consumo abundante de líquidos como refrigerantes e alguns sumos com açúcar deve ser evitado e não os consumir para saciar a sede. A primeira escolha quando com sede deve ser a água!



## **8. Os Doces são Permitidos...com Moderação!**

Os bolos e sobremesas diversas, como já mencionado, contêm uma grande quantidade de açúcar e muitas vezes também uma grande quantidade de gordura e por esta razão, são considerados deliciosos! No esforço para regular o peso e para se manter saudável, de modo geral, devem ser consumidos com moderação, em pequenas quantidades (até 2 vezes / semana) e em simultâneo com outros alimentos, como frutas, que oferecem importantes

ingredientes benéficos para o organismo. Nem todos os doces são iguais, havendo algumas opções mais saudáveis embora devam sempre ser consumidos com moderação:

- 🍷 Pudim de Arroz
- 🍷 Pastéis (sésamo, gergelim com mel)
- 🍷 Gelatina
- 🍷 Picolé (Refresco)
- 🍷 Doces com pouco açúcar
- 🍷 Iogurte com mel ou Compota/Iogurte Congelado
- 🍷 Chocolate Negro

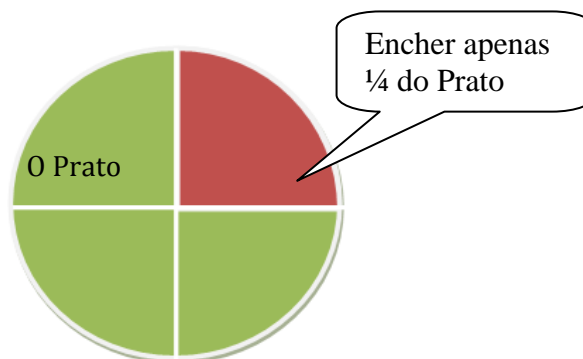
### 9. Quantidade Consumida...Comer enquanto tiver Fome!

O controlo da quantidade ingerida de alimentos é um dos factores mais importantes para o controle de peso. Quando se come mais do que o necessário, o peso vai aumentar. A quantidade de alimentos a ingerir deve permitir saciar a fome, sem sentir dor de estômago (inchaço) quando terminar de comer. Para melhor controlar a quantidade, é bom começar a refeição com uma salada e comer com calma, devagar e mastigar bem os alimentos. Ao mesmo tempo, devem ser seguidas as regras listadas na próxima seção "como comemos."

### 10. Doses

Além de não comer como um esfomeado, também a quantidade de alimentos ingeridos deve ser controlada pela porção disponibilizada. Em crianças com mais de 4-5 anos, quanto maior a porção disponibilizada, mais comem. Assim, deve a quantidade a colocar no prato ser doseada. Quanto menos colocar desde o início é provável que coma menos. A redução na quantidade pode seguir as inficações da Figura 2.1 e metade da dose ser garantida por frutos e vegetais. As opções são várias: reduzir a quantidade a colocar no prato no início ou não consumir a dose toda e deixar comida no prato, se for exagerada. Se a dosagem for limitada e no final persistir fome, pode repetir e comer um pouco mais. A Figura 2.3 ilustra a porção adequada a consumir.

Figura 2.3 – Redução para  $\frac{1}{4}$  da Quantidade de Alimento Consumida



Para além do tamanho da porção de alimentos servida, é bom escolher porções menores e pacotes menores de ou bebidas quando comer fora de casa. Nesse esforço, podem ser questionados os pais ou outros solicitando ajuda no serviço.

### 3.1.2. Como Comer?

Sabia que a forma como se come e o local onde se come pode afetar a quantidade e o tipo de alimento? Para um melhor controle das refeições, é desejável que as seguintes condições sejam atendidas.

#### 1. Comer Sentado

Podendo considerar-se óbvio embora indesejável, acontece com frequência comer deitado na ou no sofá, ou até mesmo em pé (com pressa). Contudo, a refeição deve ser tomada com calma e sentado numa cadeira, não devendo ser feita:

- ☞ Em pé
- ☞ Com pressa
- ☞ A caminhar / a brincar / a dançar



#### 2. Comer no Local Adequado

Each area of the house has its own role and not everyone is appropriate to eat. We eat at places we consider as appropriate like the kitchen or the dining room both meals and snacks and we avoid eating at places like the bedroom, the sofa in the living room, etc. So: Cada divisão da casa tem o seu próprio papel e nem todas são adequadas para comer. As refeições devem ser realizadas em locais considerados convenientes, como a cozinhas ou a sala de jantar sobretudo para as principais refeições (almoço e jantar) e mesmo o lanche não deve ser feito em locais como o quarto ou o sofá, entre outras opções.

#### ☞ Onde Comer?

Na cozinha / Sala de jantar → área de alimentação

À mesa (cozinha / sala de jantar) → com mobília e sala de jantar

**NÃO** comer no quarto, casa de banho, sala de estar

**NÃO** no sofá, cama, secretária

### @ **Porque Motivos?**

- Na área apropriada a atenção é focada nos alimentos e é possível comer em paz.
- Na área apropriada pode desfrutar-se da comida dando-lhe a atenção necessária. As outras divisões cobrem outras necessidades.



### 3. Comer com os Utensílios Adequados

Com esta condição evita-se comer diretamente dos tachos e panelas, dos pratos de serviço ou de grandes pacotes, sem controlo.

### @ **De Onde?**

Utensílios adequados: prato (para comer), copo, tigela para saldas e sopas / doces / iogurte / pudim/ frutas

**NÃO** a partir da garrafa ou jarro, da bandeja ou tabuleiro, prato de serviço, embalagem (pacote, saco)

### @ **Com o Quê?**

Utensílios adequados: faca, garfo, colher

**NÃO** com as mãos, colheres e garfos de cozinha

### @ **Porque Motivos?**

- Controlar melhor o quê e quanto se come e ter a quantidade certa no prato.
- Evitar petiscar.



#### 4. Comer sem Fazer outra Coisa ao mesmo Tempo

O momento da refeição (almoço ou jantar) é importante devendo ser divertido e concentrado na comida e na sua calma ingestão. Deve assim evitar-se fazer outras atividades, como assistir à TV, jogar jogos de computador, correr / dança / caminhar, ler e, ouvir música, entre outras tarefas.



#### *Porque Motivos?*

1. Porque o pensamento e a atenção não vão estar na comida, mas na atividade desenvolvida. Assim, come-se mais mesmo sem estar com fome.
2. Porque as duas ações passam a estar associada e "*andar juntas*" na mente das crianças e cada vez que fazem uma tarefa querem associar a outra (por exemplo, ao assistir TV, querem comer).

#### 5. Comer quando se tem Fome

Esta é uma das condições mais importantes! A fome é um sinal emitido pelo organismo quando precisa de energia (alimento), como o carro precisa de combustível ou gás. Assim, comer sem estar com fome significa ingerir alimentos desnecessariamente e armazenamento de energia para uso posterior como "combustível". Consequentemente, comer sem estar com fome pode aumentar o peso.

A Figura 2.4 ilustra muitas das razões do consumo alimentar (exceto quando com fome) que induzem a ingestão mesmo sem ter fome. Cada indivíduo deve procurar as razões pelas quais come, que podem ser diferentes das apresentadas na Figura 2.4. Ainda assim devem sempre pensar na quantidade de vezes que consomem alimento sem estar com fome.



Figura 2.4 – Razões do Consumo Alimentar



### 3.1.3. Atividade Física

Para a regulação do peso corporal e também para ter uma boa saúde e bem-estar, uma dieta equilibrada deve ser acompanhada de atividade física diária. O termo "atividade física" integra todos os tipos de movimento e exercício que envolvem ação, como caminhar, jogar e desporto. A atividade física regular oferece muitos benefícios para a saúde física e mental das crianças e, parentemente, crianças fisicamente mais ativas têm melhor desempenho na escola.

#### 1. Porquê fazer Exercício?

- Para ter ossos, músculos e articulações saudáveis.
- Fortalecer a função do coração e pulmões.
- Para aumentar a força e a resistência muscular.

- Para ter reflexos melhores, melhor controle motor e sincronização.
- Para manter um peso corporal saudável.
- Para ter um estilo de vida mais saudável.
- Para ter benefícios psicológicos, como a redução do estresse e evitar a depressão.
- Para ajudar a aumentar a confiança e ser mais social.
- Para se divertir e passar um tempo agradável com outras crianças ou com os pais.



## 2. Aumentar a Atividade Física

Segundo a Organização Mundial da Saúde e outras organizações internacionais, as crianças devem exercitar-se pelo menos 60 minutos (1 hora) por dia, com intensidade moderada ou vigorosa (suando um pouco). Mesmo usando um pouco do tempo de estudo para realizar o exercício diário, este é muito importante pelas razões já mencionadas. Pode incluir atividades quotidianas como caminhar para a escola, passear o cão, subir e descer as escadas, andar de bicicleta e outras atividades organizadas, como desportos vários e jogos recreativos. É igualmente importante que a criança seja ativa na escola (aulas de fitness, pausas, tempos livres), devendo a atividade ser escolhida pela criança de acordo com as suas preferências, para que o tempo e o exercício sejam apreciados e desfrutados e possa ser continuado ao longo do tempo!

O exercício físico pode ser realizado em simultâneo com tarefas domésticas como:

- Trabalho no jardim (jardinagem)
- Lavar e preparar as refeições
- Limpeza e arrumação de um quarto
- Organizar e arrumar brinquedos
- Lavagem de carro

Além das tarefas mencionadas, existem muitas outras atividades que potenciam o exercício físico, tais como:

---

## Desportos Individuais ou de Equipa ( basquetebol, futebol, ténis)

---

### Natação

Dança (com música em casa ou fora de casa)

### Bicicleta

Andar a partir de ou para a Escola, ou fazer Compras

Escadas em vez do Elevador

Corrida

Caminhar com o Cão ou em Família

Participação em Aulas de Ginástica na Escola

Brincar Jogar nos Intervalos e Pausas no Pátio da Escola ou ao final do dia e ao fim de semana no Parque, no Parque Infantil ou no Jardim da Casa

Praticar Jogos Clássicos Infantis como o Esconde-Esconde, o Apanha, o Saltar à Corda, o Ladrões e Salteadores, entre outros

---

### 3. Redução de Atividades Sedentárias

Além do aumento da actividade física, é também muito importante o tempo usado em atividades "*sedentárias*" que, muitas vezes, "*roubam*" tempo às atividades motoras. Por atividades sedentárias consideram-se as realizadas pela criança em frente a uma "tela" ou "*écran*", como a televisão, os jogos de vídeo, o computador, o telemóvel e os tablets. Para crianças com mais de dois anos, recomenda-se uma redução destas atividades sedentárias para um máximo de duas horas por dia e a sua substituição por atividades motoras.



### 4. Porquê Reduzir o Tempo Dispendido em Frente a um Écran?

- Porque reduz o tempo disponível para a atividade física.
- Porque pode aumentar o consumo de alimentos. Especialmente no caso da televisão, induz o aumento do consumo alimentar em particular, de vários snacks (batatas fritas, doces) e refrigerantes, de duas formas: i) comer ao assistir à TV foca a atenção no

programa e não na refeição; e, ii) através da publicidade a alimentos que, geralmente, são de baixo valor nutricional.

Portanto, é bom escolher o que assistir na TV (por exemplo, uma série favorita ou filme) e decidir o jogo a jogar no computador/Tablet de modo a não exceder 2 horas por dia. Em caso de ultrapassagem deste limite de 2 horas deve a criança, juntamente com os seus pais, tender a diminuir o tempo de exposição de uma forma gradual, definindo o quê e como assistir e uma meta a atingir.

## **3.2. Falar com os Pais – como Ajudar os seus Filhos?**

### **3.2.1. Princípios de uma Dieta Equilibrada – Recomendações**

As recomendações dietéticas para as crianças são semelhantes às dos adultos e podem ser resumidas nos segs pontos seguintes (de acordo com a *American Heart Association*):

- ☞ Para a manutenção de um crescimento normal, deve haver um balanço entre a ingestão de energia (consumo de alimentos) e o gasto de energia (a energia "gasta" pelo organismo para as suas funções básicas e atividade física).
- ☞ Consumir de preferência óleos vegetais e margarinas e limitar o consumo de gorduras animais como manteiga, as natas, as maioneses, as carnes frias, o queijo gordo e a carne vermelha.
- ☞ Retirar a gordura visível da carne e a pele das aves de capoeira.
- ☞ Preferir o azeite como a principal fonte de gordura na culinária e saladas.
- ☞ Consumir diariamente pelo menos cinco porções de frutas e legumes (com consumo de sumo mais reduzido).
- ☞ Ingerir diariamente 2-3 porções de produtos lácteos, de preferência com baixo teor de gordura.
- ☞ Consumir preferencialmente cereais e outros grãos integrais (cereais integrais, macarrão integral, pão e arroz integral).
- ☞ Limitar o consumo de alimentos e bebidas que contêm açúcar, como doces, refrigerantes, sumos de fruta e néctares a menos de 3 por semana.
- ☞ Consumir sal sabiamente, incluindo os produtos padronizados - sais processados, pickles, alimentos enlatados, salgadinhos (por exemplo, lascas), carnes frias, queijos com grande quantidade de sal (sódio). Deve ter-se em mente que o sal está "*escondido*" nos alimentos mais comuns, tais como o pão.

In line with the recommendations of the Mediterranean diet, concerning weekly frequency of food, the child it is recommended to consume 2 times a week fish, 2-3 times legumes and foods in olive oil, 1-2 times per week poultry and 1 time per week red meat (beef, lamb, pork). Em linha com as recomendações da dieta mediterrânica, a frequência semanal do

consumo de alimentos numa criança deve contemplar o consumo de peixe uma a duas vezes por semana, 2-3 vezes vegetais e alimentos com azeite, 1-2 vezes por semana carne de aves e 1 vez por semana carne vermelha (carne de vaca, borrego, porco).



### 3.2.2. Dicas Gerais para o Reforço da Adequada Nutrição Infantil

- ☞ É importante ingerir uma variedade de alimentos de todos os grupos e experimentar receitas diferentes até encontrar a favorita das crianças.
- ☞ Procurar introduzir na dieta das crianças um novo alimento combinando-o com um já conhecido e desejado. Muito provavelente a criança não o aceita no início e é necessário ter muita paciência e tentar várias vezes até que o aliemnto seja aceite pela criança.
- ☞ Evitar fazer refeições "especiais" para as crianças, diferentes das dos adultos. Consumir o mesmo tipo de receitas ajuda à formação de melhores hábitos alimentares.
- ☞ Ajudar a criança a alcançar os objectivos e metas anteriormente mencionados. Por exemplo, se o pequeno-almoço for preparado em casa, é mais provável que a criança o realize em casa antes de sair para a escola. Por outro lado, em caso de ausência dos pais na hora das refeições, é bom ter alimentos cozidos e salada picada já preparados. Da mesma forma, um lanche nutritivo para levar para a escola pode ser preparado e incorporado na mochila para ser consumido a meio da manhã ou da tarde, evitando-se as merendas adquiridas fora de casa.
- ☞ O controle da dose servida e da quantidade de comida colocada no prato é muito importante na regulação do peso. Quem servir a criança pode reduzir a quantidade e fornecer posteriormente um suplemento se a criança se manifestar ainda com fome.
- ☞ Limitar a compra e a disponibilidade de lanches padronizados, doces e refrigerantes em casa, colocando num local visível e com fácil acesso as escolhas mais saudáveis, como frutas e legumes.
- ☞ A mudança de hábitos alimentares e de atividade física é difícil e leva tempo, devendo ser equacionado passo a passo, fazeendo pequenas mudanças de cada vez.



## **2.3. Comportamentos dos Pais para Mudar os Hábitos Alimentares das Crianças**

### **1. Verificar a Disponibilidade de Alimentos**

A condição básica para o consumo de um alimento é este estar disponível. No ambiente doméstico os pais são responsáveis pelo abastecimento de alimentos e a realização de escolhas "saudáveis". Por exemplo, se não há frutas e verduras disponíveis em casa as crianças não vão as vão consumir. Pelo contrário, se houver disponíveis doces, batatas fritas, biscoitos e especialmente, se estes alimentos estiverem num local visível, com fácil acesso, existe o risco de excesso de consumo.

### **2. Exposição Frequente das Crianças aos Alimentos Desejados**

Mesmo que os alimentos estejam disponíveis, não existe garantia do seu consumo pela criança. Um pré-requisito fundamental é a criança ser exposta a esse alimento várias vezes. A exposição repetida torna o alimento familiar e, por essa razão, esta é uma técnica considerada eficaz para a criança aceitar um alimento e vir a consumir. Mais do que outras técnicas, tais como recompensas ou informações acerca da qualidade de um alimento ou a não aplicação de qualquer técnica, a exposição frequente a um alimento, aumenta a sua preferência e consumo pelas crianças. Exposição significa contato visual com o alimento e/ou com o seu sabor, não devendo ser acompanhada de incentivo ou pressão dos pais para o seu consumo. Se a criança rejeita certos alimentos (vegetais ou leguminosas), essa situação pode ser invertida expondo esses alimentos numa base diária ou mesmo, se possível, várias vezes ao dia.. É bom ter paciência e não desanimar em virtude da aceitação de um alimento ser aprendido lentamente. Apareentemente é necessário mais do que 10-15 vezes de testes repetidos para ser mais eficaz e para a criança aprender a gostar de um alimento que inicialmente não gostou.

### 3. Apresentação dos Alimentos

As crianças são afectados pela aparência, apresentação e também pela forma como são cozinhados, mais do que os adultos. Gostam mais de alimentos que são macios e suculentos, estaladiços e coloridos e não mostram preferência por alimentos duros e secos. Além disso, geralmente preferem os alimentos separados no prato e misturados (por exemplo, separar a carne da massa ou do arroz). As crianças são também mais sensíveis ao gosto e, por isso, é provável não gostarem de sabores fortes, como o das especiarias, ervas aromáticas e sal e não quererem consumi-los. A opção passa por tentar cortar os frutos e os vegetais (para facilitar o consumo) em diferentes figuras e formas, tornando-os mais atraentes para as crianças.



### 4. Sim a Recompensas mas não com Comida

A recompensa é geralmente uma tática para encorajar e exortar ao esforço ou à adopção de um comportamento. Uma criança feliz e a sentir-se bem com a sua escolha tem uma maior possibilidade de repetir o comportamento. No entanto, a recompensa deve ser usada com cuidado, de modo a ter bons resultados, no que diz respeito à alimentação das crianças:

- Os pais muitas vezes recompensam as escolhas alimentares concedendo o direito à criança de usufruírem de um outro alimento, ou seja, causando confusão. Por exemplo, se os pais insistem no consumo de lentilhas (que a criança tenta evitar), se a recompensa ou "presente" usado for um gelado ("Se comer as lentilhas depois pode comer um gelado"), aos olhos da criança o gelado surge como o "bom" alimento e saboroso, uma vez que é oferecido como um presente enquanto as lentilhas são apresentadas como o "mau" – não deliciosos uma vez que à criança é oferecido um presente para o comer. Como resultado, os pais alcançam o efeito oposto do desejado, ou seja, aumentam o desejo pelo alimento-bom (gelado), o "presente" e o desagrado para o alimento "alvo" (lentilhas).
- É bom evitar o uso de uma recompensa alimentar. Da mesma forma, também deve ser evitada a punição através dos alimentos. Por exemplo, "Se não desligar a TV, não vai comer chocolate."



- Para evitar as expressões anteriormente mencionadas, relativas a recompensar e punições associadas a alimentos, deve dar-se prioridade na forma como se deve comer, ou seja, "comida em primeiro lugar, em seguida o doce."
- Se a recompensa é usada, é preferível ser verbal e não material, por exemplo, "Bravo, conseguiu!".
- Além disso, é importante motivar a criança para a importância de ser magro em vez de gordo, constituindo este discurso a motivação da criança para comer.
- A recompensa deve estar relacionada com a qualidade e não com a quantidade. Se a criança tenta, ainda que pouco, comer as lentilhas, esta situação deve ser considerada um sucesso, não sendo expectável que termine a porção colocada no prato na primeira tentativa!



## 5. Tornar-se um "Modelo" para os Filhos

As crianças têm a tendência a imitar de forma extensiva modelos, sejam estes os pais, os professores, os heróis favoritos, as personalidades da televisão e também amigos. Os pais são o fator de maior influência, especialmente em crianças pequenas. Assim, ***não é suficiente que os pais simplesmente informem*** as crianças acerca dos alimentos e da sua importância nutritiva, ***mas testemunhem o seu consumo pelos modelos-parentais***. Os pais podem ser um "bom exemplo" para as crianças se consumirem os mesmos alimentos que gostariam que os seus filhos consumissem e demonstrando como eles são deliciosos. Se os pais não consomem frutas e vegetais, por exemplo, como esperam que os seus filhos o façam? As crianças não só adotam os hábitos alimentares dos pais, como também o comportamento alimentar em geral e a atitude em relação à comida, em articular. Com o processo de crescimento, o impacto da imitação dos amigos cresce também. Ainda assim, os pais desempenham um papel fundamental na formação do comportamento alimentar dos seus filhos e também no seu envolvimento e empenhamento no exercício físico.

### **Dicas Práticas para os Pais:**

Dicas práticas para os pais:



- Reunir toda a família à mesa e fazer as refeições em conjunto frequentemente quanto possível.
- Comer alguns alimentos como petisco (por exemplo, fruta) afirmando ser delicioso.
- Evitar o consumo de alimentos e bebidas em frente à TV (especialmente lanches com batatas fritas, doces, refrigerantes).
- Ter sempre salada a acompanhar a refeição.
- Brincar com as crianças durante o exercício físico ou auto exercitar-se.

## 6. Não Pressionar para Comer

However, the increase of the consumption of a food after pressure is observed only in children who were not familiar with the pressure for consumption by parents.

As in other matters so in food pressure is not a good tool for the modification of children's dietary choices. It would be better to try to use other techniques to help the child.

A pressão para o consumo de alimentos pelos pais ou avós é muito comum. Essa pressão é preocupante não apenas porque pode levar as crianças a recusar os alimentos (por exemplo, legumes, verduras, frutas, leite) mas também pela quantidade de alimento ingerido. Expressões como "Coma toda a sua comida ou de outra forma não se vai levantar da mesa", "Coma para não ser desperdiçada, é uma pena", "Vamos lá, é a última dentada "e muitas outras, criam pressão para o consumo o que geralmente, traz resultados negativos, porque:

- Quando as crianças são obrigadas a comer mais do que o que desejam, criam um sentimento negativo sobre a alimentação.
- Resulta, em última análise, na redução do consumo de alimentos em vez do seu aumento e pode inclusivamente levar a repulsa.

O aumento do consumo de um alimento após a pressão ocorre apenas em crianças não familiarizados com essa pressão para o consumo por parte dos pais. Como noutras questões, a pressão não é uma boa ferramenta para a modificação de escolhas alimentares das crianças. Seria melhor tentar usar outras técnicas para ajudar a criança a fazer escolhas saudáveis.



## **7. Não à Restrição – Sim aos Limites**

Outra prática comum dos pais é a restrição do consumo de alguns alimentos, tais como batatas fritas, chocolate e doces, bem como a quantidade total de alimentos, numa tentativa de controlar a dieta e muitas vezes, o peso das crianças. Tal prática torna os alimentos mais atraentes aos olhos das crianças, resultando num aumento do desejo de consumo desses alimentos, mesmo sem estar com fome, e especialmente na ausência dos pais. Consequentemente, o resultado pode ser um ganho de peso nas crianças. De facto, quanto maior a restrição, maior é o consumo de alimentos como os vários salgados e snacks que devem ser evitados. É bom que os pais tenham em mente que não existem "bons" e "maus" alimentos, apenas os que devem ser consumidos mais (por exemplo, fruta e vegetais) ou menos frequentemente (por exemplo, doces). Por esta razão, os doces NÃO SÃO proibidos, apenas devem ser consumidos moderadamente, 1-2 doces por semana.

Para evitar a prática da restrição e consequente aumento do desejo pelo alimento restringido, pode dar-se à criança a liberdade de escolha dentro de certos limites, ajudando-a a definir uma meta, por exemplo, relativa às porções de doces a consumir por semana ou às porções a reduzir numa semana em comparação com a anterior. As metas estabelecidas pela criança devem ser realistas, exequíveis e pequenas (um passo de cada vez), mas também ter o efeito desejado (a diferença deve ser feita). Podem, por exemplo, usar-se expressões como "menos" ou "mais" do que o "tudo ou nada".

## **8. As Refeições Familiares**

Hoje em dia, devido às condições de trabalho dos pais, as crianças consomem cada vez mais as refeições sozinhas. Mesmo fazendo apenas uma refeição por dia em família, os resultados nos hábitos alimentares das crianças são melhorados. Os pais podem influenciar o que e quanto vai ser consumido por que eles que, na atmosfera da refeição, se podem servir sozinhos. Um bom ambiente, calmo e agradável com a TV desligada e uma conversa sobre assuntos não relacionados à alimentação (não fazer comentários negativos sobre o peso da criança e/ou a quantidade e a forma como come), é recomendado.



### **3.2.4. Como Motivar um Filho a Fazer Exercício?**

Como mencionado anteriormente, a família desempenha um papel chave na formação do carácter e dos hábitos das crianças. Os pais devem iniciar os seus filhos de tenra idade na atividade física por meio de jogos e atividades que estes apreciem, mostrando que com o exercício físico é possível divertirem-se todos juntos. O objetivo é desenvolver um estilo de vida ativo e saudável através de um conjunto de atividades individuais que são divertidos, criativos e não-competitivas.

Além disso, tal como nas questões alimentares, também no exercício físico os pais devem ser modelos de estilos de vida saudáveis e exercitar-se individualmente, para os filhos, com os filhos, motivando-os a adoptar as mesmas práticas, fazendo-o sem pressão, lentamente, mas ensinando-lhes a importância do exercício para a sua saúde e também para a sua qualidade de vida.

## Parte II

### 4.1. Obesidade Infantil em Geral

#### 4.1.1. Definição – O que Significa a Obesidade?

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a obesidade é definida como o aumento de peso do corpo para além do normal, em resultado de uma acumulação excessiva de gordura no corpo, de forma tal que afecta a saúde do indivíduo. A idade fetal e as idades entre os 4-6 anos e na adolescência são os períodos mais críticos para o desenvolvimento da obesidade.

A obesidade infantil, segundo a OMS, é um dos mais graves problemas de saúde pública do século 21. Em 2010, nos 27 membros da União Europeia, 20% das crianças em idade escolar apresentavam sobrepeso ou obesidade (World Policy Obesidade e Prevenção). Por exemplo, a Grécia tem uma das maiores taxas de obesidade infantil na Europa (na década 2001-2010, 1 em cada 10 crianças, com idades entre 1-12 anos eram obesos e 3 em 10 estavam acima do peso. Além disso, de acordo com um estudo recente em crianças de 6-12 anos, 23,9% tinham sobrepeso e 7,3% eram obesos. As taxas crescentes de obesidade são alarmantes em todos os países desenvolvidos, daí que a necessidade de intervenção e mudança de estilo de vida seja um imperativo.

#### 4.1.2. Como Aparece a Obesidade?

Resultante de vários fatores que, em conjunto desempenham um papel fundamental na aparência física, a obesidade é considerada um quebra-cabeça. O mais importante destas peças é a família e a genética (hereditariedade), a dieta e a atividade física (Figura 2.2).

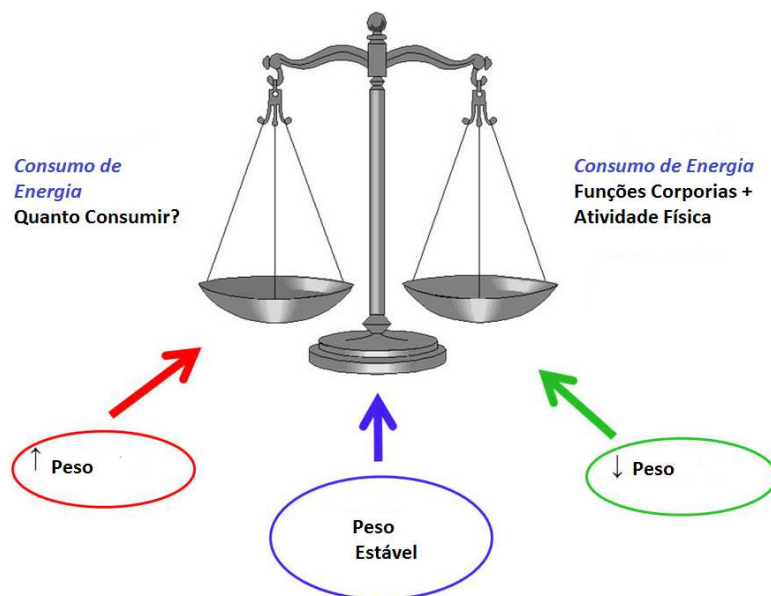
Dos fatores mencionados, os hábitos alimentares e a atividade física são aqueles que se podem mudar e, principalmente, os que determinam o peso de uma criança. Então, como acontece a acumulação de gordura que resulta em obesidade? Veja-se essa questão numa balança. De um lado da balança está a energia consumida através dos alimentos (quanto se come) e, do outro lado, a energia gasta pelo organismo "gasta" nas suas várias funções, movimentos e exercícios. O peso resulta do balanço entre o consumo e o dispêndio de energia. Isto é, aumentos de peso podem resultar de excesso de consumo energético (o prato da balança inclina-se para a esquerda) e reduções de uma maior atividade física (inclina-se para a direita) enquanto o peso estável se consegue com a balança equilibrada (Figura 2.2). O

consumo em excesso se não acompanhado de exercício físico resulta em gordura concentrada no corpo e aumento de peso.

Figura 2.2 – Fatores que Contribuem para o Aparecimento da Obesidade



Figura 2.2- Relação entre o Peso, o Consumo de Energia e a Atividade Física



#### 4.1.3. Que Problemas pode a Obesidade Causar nas Crianças?

A obesidade infantil pode afetar quase todos os sistemas do corpo. Sumariamente, apresentam-se os principais efeitos da obesidade infantil.

Problemas Básicos da Obesidade Infantil	
Maior Potencial para a Obesidade Adulta	
Problemas de Saúde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doenças respiratórias (apnéia, asma)</li> <li>• Metabólica (diabetes tipo 2, puberdade precoce)</li> <li>• Cardiovascular (hipertensão, dislipidemia)</li> <li>• Musculo-esqueleto (osteoartrite)</li> </ul>
Problemas Comportamentais ((ansiedade, isolamento, transtornos alimentares)	
Problemas Psicológicos (Depressão, baixa auto-estima)	

#### 4.1.4. O meu Filho está acima do Peso?

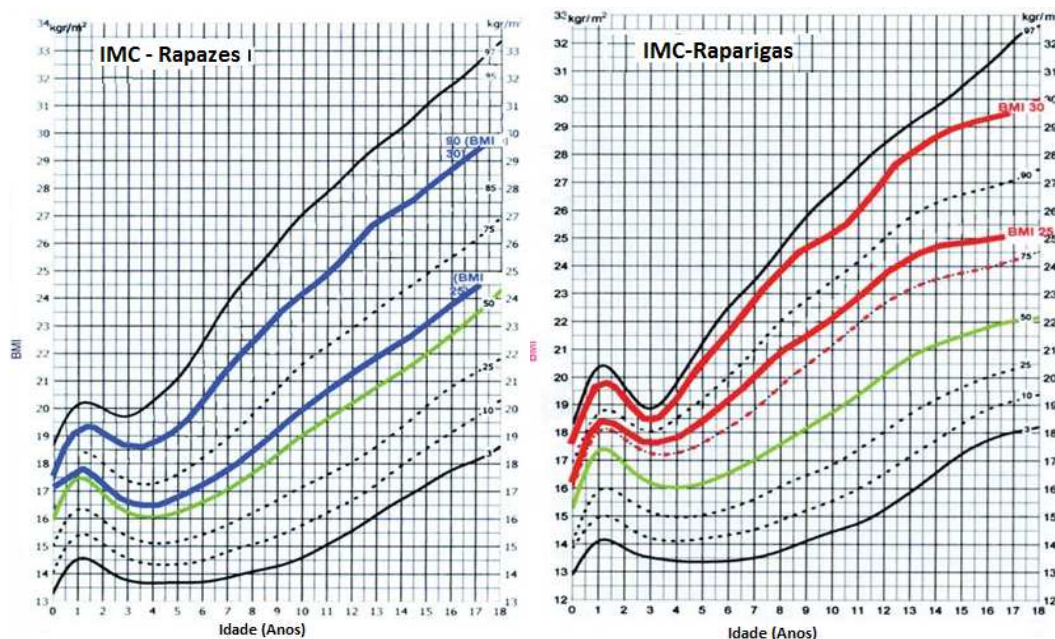
Na avaliação do peso das crianças utilizam-se normalmente curvas de crescimento (Figura 2.3) para o Índice de Massa Corporal (IMC). Nessas curvas, diferentes por gênero, é ilustrado o IMC e a idade. O IMC mostra a relação entre o peso e altura e é calculada da seguinte forma:

**IMC= Peso (em quilogramas, kg)**

**Altura x Altura (em metros, m)**

Para cada idade, os valores do IMC varia para crianças do gênero masculino e feminino (Figura 2.3). Os valores que se encontram na linha azul (meninos) ou vermelha (meninas) correspondem a "excess de peso" (mais pesado do que o considerado saudável) e os valores que estão acima da linha azul ou vermelha mais elevada correspondem a "obesidade" (muito mais pesado do que o desejável para a saúde). Por exemplo, uma rapariga de 9 anos, com 42 kg de peso (kg) e altura de 1,33 metros (m), o IMC calculado é de  $42 / 1,33 * 1,33$ , ou seja, igual a 23,7 kg / m<sup>2</sup>. A partir das curvas verifica-se que este valor corresponde à faixa de "excesso de peso", entre as duas linhas vermelhas.

Figura 2.3 - Curvas de Crescimento de IMC por Sexo e Idade



Fonte: Child Health Booklet

#### 4.1.5. Quando é que a Criança Necessita Perder Peso?

A regulação do peso em crianças carece de uma atenção especial face ao seu estado de desenvolvimento e à sua necessidade em todos os nutrientes essenciais. O propósito não é necessariamente o de reduzir o peso, situação que nem sempre é recomendada. O principal objetivo é o de garantir uma boa saúde e desenvolvimento das crianças e, também, a mudança das atitudes erradas em matéria de nutrição e de exercício físico que causaram o ganho de peso.

Comparativamente aos adultos, a vantagem das crianças reside no facto da perda de peso ser facilitada pelo seu crescimento e a manutenção do peso corporal. À medida que a altura aumenta gradualmente, a relação entre peso e altura melhora (Índice de Massa Corporal - IMC reduz) e o peso é normalizado. Mais especificamente:

- Para crianças com sobrepeso, o objetivo é a manutenção do peso ou uma taxa de perda leve (sobretudo se coexistirem problemas de saúde e as crianças tiverem mais de 7 anos de idade), de modo a que, com o aumento gradual na altura, o peso seja normalizado.
- Para crianças que estão muito acima do peso ideal (obesidade) e / ou coexistem problemas de saúde (como diabetes, hipertensão arterial, triglicerídeos elevados, entre outros), então é recomendada a perda de peso. Esta depende da idade, do grau de excesso de peso e, geralmente, da gravidade da situação, podendo variar entre 0,5-4 kg por mês.

## QUESTÕES

1. Porque é essencial ter uma dieta variada?
2. Quais são as cinco cores primárias das frutas e vegetais?
3. Por que razão se deve fazer o pequeno-almoço?
4. O que se entende por uma refeição "completa"?
5. Por que se deve evitar comer e fazer outra coisa ao mesmo tempo?
6. Quanto tempo em frente a uma "tela", como TV, jogos de vídeo ou computador, se recomenda a crianças?
7. O que se pode fazer para levar uma criança/filho a provar um novo alimento?
8. O que se entende por "exposição a alimentos"?
9. Quais as técnicas comportamentais dos pais que têm um impacto positivo e as que têm um efeito negativo na mudança dos hábitos alimentares das crianças?
10. Como se sabe que uma criança está acima do peso?



# Interessado?

## 5. Leitura Futura - Links

- World Health Organization (WHO): <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/>
- World Obesity Policy and Prevention:  
<http://www.worldobesity.org/iotf/obesity/obesitytheglobalepidemic/>
- US Department of Health and Human Services: [www.dietaryguidelines.gov](http://www.dietaryguidelines.gov)
- US Department of Agriculture (USDA): [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)
- British Dietetic Association: [www.bda.uk.org](http://www.bda.uk.org)
- Academy of Nutrition and Dietetics (website for kids and teens): [www.kidseatright.org](http://www.kidseatright.org)
- EYZIN (National Health Action for the life of young): <http://eyzin.minedu.gov.gr/>

## 6. Bibliografia

1. A. Zabelas. *Nutrition in different life stages*, Chapter 5: A. Zabelas , Risvas C. *Nutrition in childhood*. Medical Publications Pashalidis 2003.
2. Konatidou EP. Et al. *Ten year obesity and overweight prevalence in Greek children: a systematic review and meta-analysis of 2001-2010 data*. Hormones (Athens) 2013. Oct-Dec; 12(4): 537-49.
3. Kyriazis I et al. *Prevalence of obesity in children aged 6-12 years old in Greece: nutritional behaviour and physical activity*. Arch Med Sci. 2012 Nov 9;8(5): 859-64.
4. Birch LL et al. *Development of eating behaviours among children and adolescents*. Pediatrics 1998;101:539-549.
5. Birch LL et al. *Development of food preferences*. Annu Rev Nutr 1999;19:41-62.
6. Birch, L.L. and K.K. Davison, *Family environmental factors influencing the developing behavioral controls of food intake and childhood overweight*. Pediatr Clin North Am, 2001. 48(4): p. 893-907.
7. Dietz WA et al., *Overweight children and adolescents*. N Engl J Med 2005;352:2100-9.
8. Fisher JO et al. *Restricting access to foods and children's eating*. Appetite 1999;32:405-19.

9. Fildes A et al. *Parent-administered exposure to increase children's vegetable acceptance: a randomized-controlled trial.* J Acad Nutr Diet. 2014 Jun;114(6):881-8.
10. Galloway AT et al. *'Finish your soup': counteractive effects of pressuring children to eat on intake and affect.* Appetite 2006;46:318-23.
11. Gidding et al. *Dietary recommendations for children and adolescents: a guide for practitioners: consensus statement from the American Heart Association.* Circulation 2005; 112:2061-75.
12. Gidding et al. *Implementing American Heart Association Pediatric and Adult Nutrition Guidelines. AHA Scientific Statement.* Circulation 2009; 119:1161-1175.
13. Natalie S. The et al. *Association of adolescent obesity with risk of severe obesity in adulthood.* JAMA 2010; 304(18):2042-2047.
14. NHS: *Guidance on the prevention, identification, assessment and management of overweight and obesity in adults and children.* NICE clinical guideline 43, December 2008.
15. *Parents can play a role in preventing childhood obesity. Fact sheet – September 2004.* (drawn from *Preventing Childhood Obesity: Health in the balance.* 2005 Institute of medicine. [www.iom.edu](http://www.iom.edu)).
16. Reilly JJ. *Descriptive epidemiology and health consequences of childhood obesity.* Best Pract & Res Clin Endoc & Met 2005. Vol 19; No3 pp 327-341.
17. Spear BA et al. *Recommendations for Treatment of Child and Adolescent Overweight and Obesity.* Pediatrics 2007;120:S254.
18. Stewart Laura. *Childhood obesity.* Obesity and metabolic complications. Medicine 39:1. 2010 Elsevier Ltd.
19. Position of the American Dietetic Association: *Nutrition Guidance for healthy children ages 2 to 11 years.* J Am Diet Assoc. 2008;1038-1047.
20. Wardle et al. *Modifying childrens' food preferences: the effects of exposure and reward on acceptance of an unfamiliar vegetable.* Eur J Clin Nutr. 2003 Feb;57(2):341-8.