



A obesidade juvenil

Version portugaise

Protejam as vossas crianças contra os riscos de obesidade

Durante os últimos 25 anos, o aumento de obesidade nas crianças e nos jovens quase triplicaram no Canadá. Trata-se de uma estatística preocupante, porque o excesso de peso tem vários efeitos negativos para a saúde das crianças.

Vocês sabiam?

O consumo excessivo de bebidas açucaradas é ligado à obesidade infantil.

Para ajudar as crianças a manter um peso saudável, o Guia alimentar canadiano recomenda a limitação

do consumo de bebidas gasosas e de outras bebidas açucaradas. Incentivem-nas a saciar a sede com a água.

Se elas ganharem peso excessivo, as crianças correm mais risco de desenvolver vários problemas de saúde durante a infância e ao longo de toda a sua vida, nomeadamente:

A saúde física

- hipertensão ou doença do coração;
- diabetes de tipo 2;
- apneia do sono e outros problemas respiratórios;
- ciclo menstrual anormal ou perturbado;
- problemas a nível dos ossos e das articulações;
- problemas de equilíbrio.

A saúde afectiva

- fraca auto estima e percepção negativa do seu corpo;
- depressão.

A saúde social

- sentir-se julgado
- ser o alvo de troça ou de intimidação.

É provável que os problemas de peso desenvolvidos durante a infância se prossigam na idade adulta. A probabilidade para um adolescente obeso de continuar a ser obeso quando adulto é de 80%.

Ajudem a vossa criança a manter um peso saudável - conselhos para os pais

Ajudem a vossa criança a comer alimentos sãos

Seguindo o Guia alimentar canadiano, a sua família estará em condições de responder às suas necessidades energéticas e nutritivas. Como pais, mostrem o exemplo à sua criança adoptando uma alimentação sã. Comecem por tomar refeições o mais frequentemente possível em família.

Ajudem a sua criança a fazer actividades físicas

As crianças e os adolescentes deveriam fazer pelo menos 60 minutos de actividade física a maior parte dos dias da semana. A actividade física pode incluir ir e vir a pé da escola, praticar desportos ou andar de bicicleta. Apoiem a vossa criança dando o exemplo.

Integrem a actividade física à vossa rotina diária e incentivem a vossa criança a acompanhar-vos. É também importante reduzir o tempo que a vossa criança consagra às actividades sedentárias; não o deixem ver a televisão, brincar a jogos no computador ou navegar na Internet mais de duas horas por dia.

Como explicar o aumento das taxas de obesidade?

Vários factores contribuem para o aumento da taxa de gordura e da obesidade nas crianças no Canadá. As circunstâncias em casa, na escola e na colectividade desempenham um papel importante em relação aos hábitos individuais em matéria de alimentação e actividade física.

Que pode fazer a minha família?

Descubram as possibilidades oferecidas na vossa colectividade para ajudar a vossa família a permanecer em saúde.

- Há pistas para bicicletas na proximidade?
- É possível comprar alimentos nutritivos no vosso bairro?
- Quais programas comunitários são oferecidos durante o ano?
- Fazer participar as crianças na escolha dos alimentos na mercearia mostrando-lhe como ler [o quadro de valor nutritivo](#).

Uma alimentação saudável vai junto com a actividade física. Aquando do vosso próximo piquenique, levem um disco voador ou uma bola de futebol! Para obter ideias sobre as actividades físicas a fazer em família, consultem o [Guia de actividade física canadiano para as famílias](#).

Encham o vosso frigorífico com produtos dos quatro grupos de alimentos do [Guia alimentar canadiano](#)

Tudo o que comprarem, você e a vossa família comê-la-ao. Comecem por fazer escolhas alimentares sensatas na mercearia.

As relações para “o quadro do valor nutritivo”, “o Guia alimentar canadiano” e os outros documentos d'informação mencionados aqui pode ser reencontrada facilmente sobre a versão numérica do presente documento, no endereço <http://canadiensensante.gc.ca/enfants/obesite-juvenile/>

Este documento está disponível francês, inglês, chinês, espanhol, crioulo haitiano, português, romeno, russo, vietnamita, hindi, urdu, pendjabi, tamul, grego, italiano, dari (farsi) e árabe.

Ce document est disponible en français, anglais, chinois, espagnol, créole haïtien, portugais, roumain, russe, vietnamien, hindi, urdu, pendjabi, tamoul, grec, italien, dari (farsi) et arabe.

This document is available in French, English, Chinese, Spanish, Haitian Creole, Portuguese, Romanian, Russian, Vietnamese, Hindi, Urdu, Punjabi, Tamil, Greek, Italian, Dari (Farsi) and Arabic.

Le présent document d'information est une réalisation d'ACCÉSS. Il est le fruit d'une traduction d'un document original du Gouvernement du Canada sur le diabète juvénile — document tiré du site « Canadiens en santé » : <http://canadiensensante.gc.ca/enfants>.

La traduction en quinze langues du document original du Gouvernement du Canada aux fins des dépliants, ainsi que la production et l'impression ont été réalisées grâce à la participation financière de Santé Canada.

This informative document is produced by ACCÉSS and is translated from an original Government of Canada document on juvenile diabetes --taken from the website <http://healthycanadians.gc.ca/kids/>

Translation of the original Government of Canada document into fifteen languages for its use in these leaflets, as well as their production and printing, were possible thanks to the financial support of Health Canada.



ACCÉSS — Alliance des communautés culturelles pour l'égalité dans la santé et les services sociaux

www.accesss.net