

Acima do Peso? Isso pode mudar!

Português

Informação 02

Queridos Pais

No seu filho foi constatado excesso de peso, um problema de saúde, que com certeza é de vosso conhecimento e é possível que o seu filho esteja sofrendo com isso: Na escola ele pode estar sendo vítima de brincadeiras de mau gosto ou sendo caçoado pelos colegas e nas aulas de educação física ele pode não estar conseguindo ter o mesmo desempenho que os outros.

Excesso de peso na idade infantil „não se resolve por si só” e sim permanece na idade adulta provocando doenças do coração, circulação e articulação.

Excesso de peso é o resultado, na maioria dos casos, de uma alimentação desequilibrada: excesso de alimentos energéticos (alimentos calóricos) e pouco gasto desta energia (pouco movimento). Uma herança familiar (genética), também tem sua importância nestes casos.

O Que fazer :

Possivelmente o(a) senhor(a) já tentou através de alguns métodos controlar o peso do seu filho. Nós gostaríamos de ajuda-lo(a) neste intento com algumas sugestões. Com isso não queremos contudo suprir a função de um pediatra ou nutricionista.

Para se conseguir uma redução de peso de sucesso se precisa de tempo e paciência. Dietas que prometem milagres não levam à um resultado duradouro. Melhor é se alimentar de diversos e variados alimentos

A balança deve ser levada ao equilíbrio novamente, ou seja, a consumo de energia deve ser desacelerado (mudança na alimentação) e a queima de energia incentivada (mais movimentos).



Copyright NUTRKID

Mais movimento

A balança deve ser levada ao equilíbrio novamente, ou seja, a consumo de energia deve ser desacelerado (mudança na alimentação) e a queima de energia incentivada (mais movimentos). Caminhar em vez de usar a bicicleta, bonde, automóvel, brincar ao ar livre, participar eventualmente de um Sport-Club (natação é muito bom), envolver-se menos com atividades que exijam a permanência sentada como televisão, computador.

Mudança dos hábitos alimentares

Comer regularmente
(evitem sentir muita fome): Três refeições principais (café da manhã – almoço e janta), e dois lanches entre as refeições.

Nas refeições, não comer sozinho:
Para todos a mesma refeição e as mesmas regras à mesa. Sejam exemplo para os seus filhos! Nenhuma refeição enquanto outras funções são realizadas como deveres de casa, TV, computador, etc.

Pouca Gordura e produtos gordurosos
Reduzir a gordura e preparar refeições com pouca gordura. Evite frituras e cominadas empanadas. Cuide com os alimentos ricos em gordura, por exemplo : linguiças, chocolates, bolos, pizzas, sorvetes etc.

Leite e derivados do leite:
iogurte natural, queijos magros, etc.

Açúcar e doces devem ser usados com cautela!
Não deem doces aos seus filhos entre as refeições, e sim uma vez por dia como sobremesa. Evitem os adoçantes, porque eles aumentam o apetite.

Beber bastante:
(cerca de 1,5L por dia). Água, água mineral, chás sem açúcar, suco de frutas frescos ou com água. Evitem bebidas açucaradas como coca cola e eistee.

Frutas e verduras pertencem as refeições diárias.
Para a pausa das 9 :00 ou das 16 :00 horas é apropriado frutas e verduras cruas.

Frutas Várias vezes por dia alimentos que saceiem a fome

Frutas Coma pão escuro, pasta, arroz, cereais (de preferência integrais), batatas.
Carne, peixe, ovos

Frutas Na medida de 1-2 vezes por semana são suficientes. Preste atenção aos produtos com pouca gordura e evitem os produtos de linguiças.



Copyright NUTRKID