

Vamos prevenir a obesidade infantil



Atividade
física

Alimentação
saudável



Brincadeiras
sem TV, celular
e videogame

DISQUE
SAÚDE
136

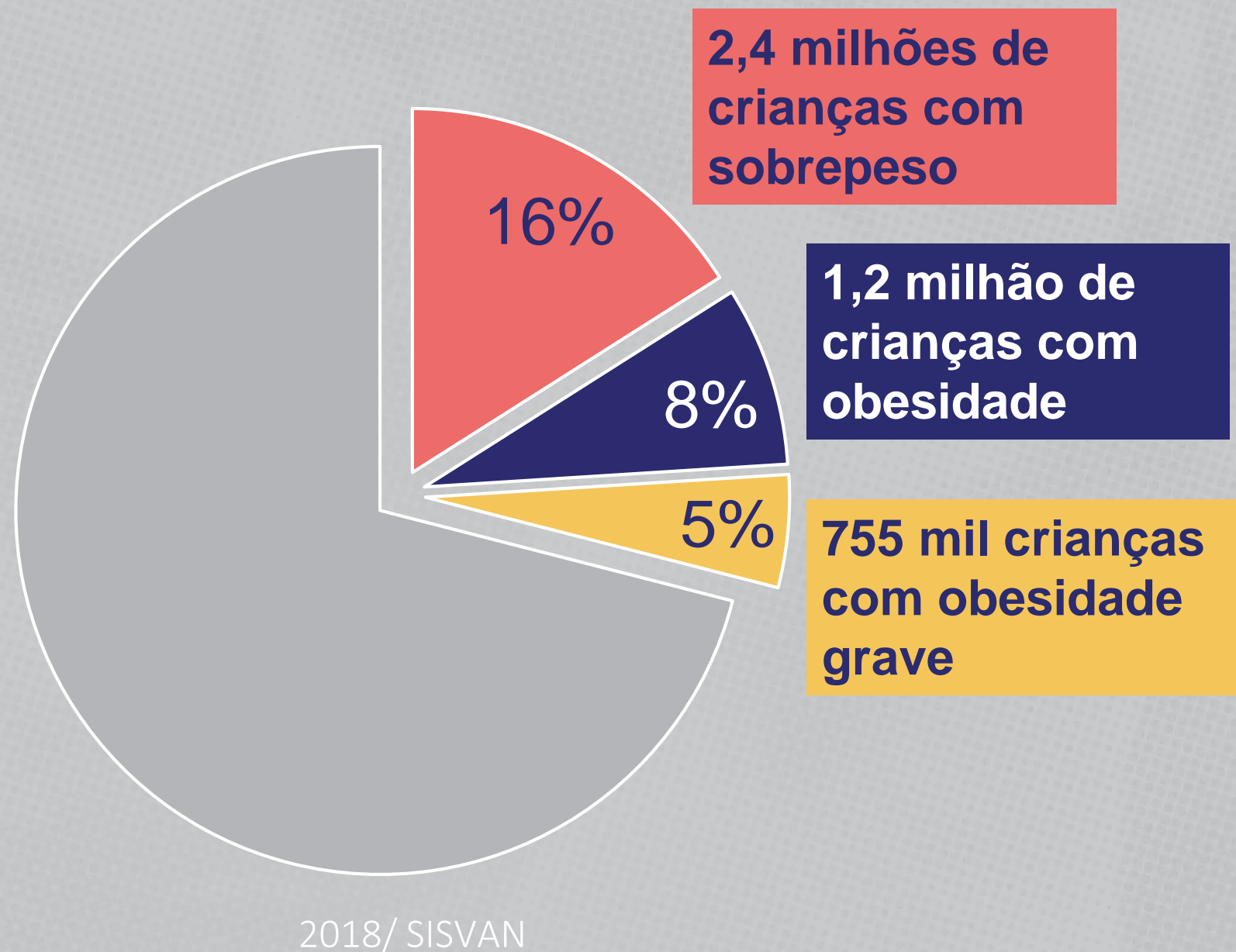
SAÚDE
BRASIL sus+

MINISTÉRIO DA
SAÚDE

PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL

**3 a cada 10 crianças
entre 5 e 9 anos,
atendidas no SUS, estão
acima do peso**

**4,4 milhões de crianças
acima do peso**



**15,9% das crianças
menores de 5 anos
têm excesso de peso**

54,4%
**Aleitamento
materno
exclusivo**

51,6%
**Aleitamento
materno
continuado**

* até agosto de 2019/ SISVAN

No Brasil, é cada vez mais precoce o consumo de alimentos ultraprocessados



6 a 23 meses

49%

alimentos ultraprocessados

33% bebidas adoçadas

(refrigerantes, sucos de caixinha e achocolatados)

5 a 9 anos

68% bebidas adoçadas

(refrigerantes, sucos de caixinha e achocolatados)

62% macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados

62,7%

hábito de fazer as refeições em frente a TV

dados do Sisvan 2018 *no dia anterior

Entenda a classificação dos alimentos



IN NATURA: vem direto da natureza, de plantas e animais, sem sofrer alteração.



MINIMAMENTE PROCESSADOS: alimentos in natura que sofrem alterações mínimas.



INGREDIENTES CULINÁRIOS PROCESSADOS

Produtos extraídos de alimentos in natura ou diretamente da natureza e usados para criar preparações culinárias.



ALIMENTOS PROCESSADOS

Fabricados pela indústria com adição de sal, açúcar ou outra substância a um alimento in natura ou minimamente processado.



ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Formulações industriais feitas de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório.

Cuidar dos Brasileirinhos é prioridade do Ministério da Saúde

Desenvolvimento

Formação
de hábitos

Manutenção
da saúde

Crescimento





Metas

Avaliação do estado nutricional

Ações de
Atividade
Física

Ações de
Alimentação
Saudável

Cuidado das
crianças obesas

Aproximadamente
R\$ 39 milhões em 2019

para ações de
Prevenção, Controle e
Tratamento da
Obesidade Infantil para
4.118 municípios

Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos

- Linguagem mais simples
- Respostas às dúvidas de mães, pais e famílias
- Recomendações de consumo com base no nível de processamento do alimento
- Não consumir ultraprocessados
- Zero açúcar
- Dicas de Culinária fáceis e práticas
- Direitos relacionados à alimentação infantil
- Opções para vegetarianos
- Momento de experiências positivas, aprendizado e afeto na hora de comer

NOVO

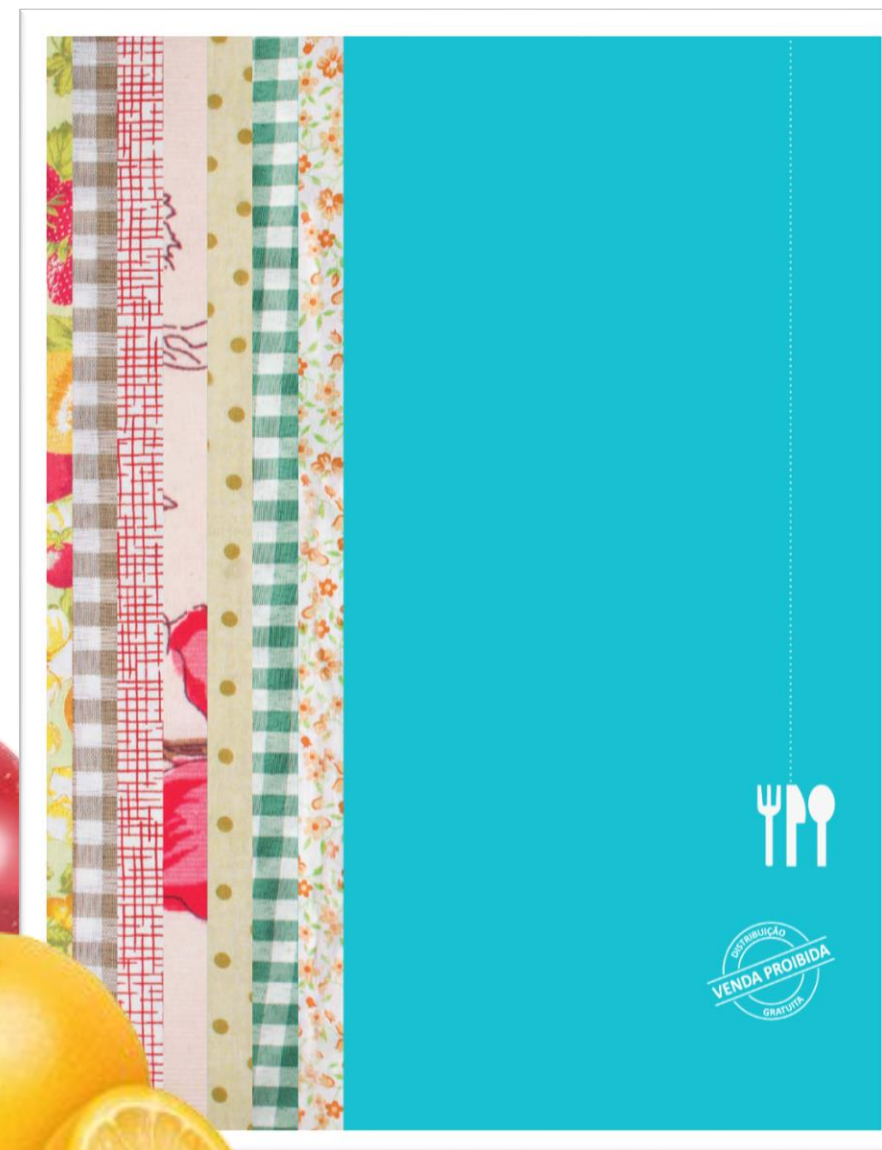


Acesse o guia pelo QRCode

Regra de ouro

Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados.

Descasque mais e desembale menos!



1ª Campanha Nacional de Prevenção da Obesidade Infantil

Sensibilizar pais, mães, responsáveis por crianças, famílias e profissionais de saúde

Promoção da alimentação adequada e saudável

Mais atividade física

Menos tempo de tela

Peças da campanha

cartaz

Vamos prevenir a obesidade infantil e Já!

#CrescerSaudável

Alimentação saudável

Atividade física

Brincadeiras sem TV, celular e videogame

Ofereça aos seus filhos mais alimentos *in natura* como frutas e verduras. Evite alimentos ultraprocessados como salgadinhos, refrigerantes, sucos de caixinha e biscoitos recheados. A prática de atividade física, como mais brincadeiras, e o menor uso de TV, videogame e celular também são hábitos muito mais saudáveis para a vida dos pequenos. Saiba mais e acesse o Guia Alimentar em saude.gov.br/saudebrasil

DISQUE SAÚDE 136

SAÚDE SUS+ | MINISTÉRIO DA SAÚDE

PÁTRIA AMADA BRASIL

E-mail MKT

Vamos prevenir a obesidade infantil e Já!

Prevenir e controlar a obesidade infantil é uma tarefa de todos.

Novos casos de obesidade infantil surgem a cada ano no país e essas crianças correm sério risco de desenvolver doenças nas articulações e ossos, diabetes, hipertensão, problemas cardíacos, colesterol alto e até câncer na vida adulta.

O Ministério da Saúde lançou a campanha "Vamos prevenir a obesidade infantil, 1, 2, 3 e já!", que informa à população os três passos para controlar e prevenir a obesidade infantil:

- 1. Alimentação saudável:** coma mais arroz, feijão, frutas, verduras e alimentos *in natura*. E menos alimentos ultraprocessados, como biscoitos recheados, macarrão instantâneo, salgadinhos, refrigerantes, sucos de caixinha, entre outros.
- 2. Atividade física:** pratique atividade física, dance com os amigos, ande de bicicleta, skate ou patins, brinque de pular corda. O importante é não ficar parado.
- 3. Redução do tempo de tela:** reduza o tempo de utilização do celular, substitua filmes, séries de televisão e videogames por mais brincadeiras que movimentem o corpo. Chame os amigos!

A escola pode contribuir de muitas maneiras.

- Manter a alimentação escolar adequada e saudável, reduzir a oferta de alimentos ultraprocessados na alimentação oferecida nas escolas.
- Abordar o tema em sala de aula, baixar os cadernos de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável nas Escolas para uso dos professores, além dos Guias Alimentares para a População Brasileira e para Crianças Menores de Dois Anos.

Clique aqui para baixar

Jogo de tabuleiro 1, 2, 3 e já: baixar o jogo, de fácil montagem, para as crianças aprenderem brincando.

Podemos contar com o seu apoio? Vamos juntos prevenir e controlar a obesidade infantil, 1, 2, 3 e já!

#CrescerSaudável

Saiba mais e acesse o Guia Alimentar para a População Brasileira em saude.gov.br/saudebrasil

DISQUE SAÚDE 136

SAÚDE SUS+ | MINISTÉRIO DA SAÚDE

PÁTRIA AMADA BRASIL

12

PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1

Amamentação
exclusiva até 6 meses
e complementar até 2
anos ou mais

2

A partir dos 6 meses -
Alimentos in natura ou
minimamente
processados

3

Água em vez de
bebidas adoçadas

4

Comida amassada

5

Zero açúcar
até 2 anos

6

Sem alimentos
ultraprocessados

7

Mesma comida
para a família toda

8

Hora da alimentação =
momento de afeto junto
da família

9

Atenção aos sinais
de fome e
saciedade

10

Higiene na
preparação
dos alimentos

11

Alimentação
saudável também
fora de casa

12

Proteger a criança
da publicidade de
alimentos

Mais atividades físicas

Atividade física deve ser incentivada desde os primeiros anos de vida: engatinhar, correr, pular corda, andar de bicicleta, patins, skate, bambolê, futebol...



Menos tempo de tela

Reduzir o tempo de utilização do celular, substituir filmes, séries de televisão e videogames por mais brincadeiras que movimentem o corpo.

O importante é não ficar parado.





A obesidade infantil é um problema, gente.

Vamos prevenir a obesidade infantil



 /minsaude

 /minsaude

 /MinSaudeBR

 @MinSaude

 /MinSaudeBR

#CrescerSaudável

Saiba mais e acesse o Guia Alimentar em
saude.gov.br/saudebrasil

DISQUE
SAÚDE
136

SAÚDE
BRASIL SUS+

MINISTÉRIO DA
SAÚDE

 PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL