

The background is a vibrant orange. In the top left, a child with dark skin and curly hair is shown from the back, wearing a white shirt and dark pants, with a bright yellow sunburst behind them. In the bottom left, a woman with dark skin and curly hair is shown from the front, wearing a white shirt and green pants. In the bottom right, a woman with light skin and blonde hair is shown from the front, wearing a white shirt and blue pants. The background is decorated with white confetti and small white line-art plants.

**CRIANÇA BEM ALIMENTADA,
CRIANÇA BEM CUIDADA!**



Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Direção Regional da Saúde



Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Direção Regional da Saúde

PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL CONSELHOS PARA OS PAIS

TRANSFORME AS HORAS DA REFEIÇÃO
EM MOMENTOS DE PARTILHA E CONVÍVIO FAMILIAR.

O IDEAL É QUE A CRIANÇA COMA CINCO VEZES
AO DIA COM INTERVALOS DE TRÊS HORAS.

NÃO USE A COMIDA COMO PRÉMIO OU CASTIGO.



PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL CONSELHOS PARA OS PAIS



LIMPE A DESPENSA DE TENTAÇÕES
— GULOSEIMAS, REFRIGERANTES,
BOLACHAS E BATATAS FRITAS
DEVEM DESAPARECER.
ESTABELEÇA UM «DIA SEMANAL
DA GULODICE» PARA INGESTÃO
DE GULOSEIMAS E FAST FOOD,
MAS COM MODERAÇÃO!



Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Direção Regional da Saúde

REGRA GERAL, AS CRIANÇAS TENDEM
A REJEITAR ALIMENTOS QUE NÃO CONHECEM – INTRODUZA
OS NOVOS ALIMENTOS DE FORMA CALMA E GRADUAL.
SE NECESSÁRIO, EXPLORE AS CORES E CONTE
HISTÓRIAS QUE ESTIMULEM A CURIOSIDADE INFANTIL.



PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL
CONSELHOS PARA OS PAIS

INCENTIVE A CRIANÇA A
PRATICAR UMA ATIVIDADE
DESPORTIVA DO SEU AGRADO.



Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Direção Regional da Saúde