# Alimentação saudável e prevenção de obesidade

## Por que importa

**A obesidade na infância tende a persistir na vida adulta:** Prevenir desde cedo reduz o risco de diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares.

**Boa alimentação melhora o aprendizado e a disposição:** Crianças bem alimentadas têm mais energia, concentração e melhor desempenho escolar.

**Hábitos de agora moldam as escolhas do futuro:** O que a criança aprende a comer na infância influencia diretamente seu padrão alimentar na vida adulta.

## Quando procurar atendimento

**Em geral não há urgência.** Procure avaliação se houver **ganho de peso rápido**, muita sede, xixi em excesso ou manchas escuras na nuca e axilas.

**Qualquer sinal que preocupe:** busque orientação na consulta o quanto antes.



## No dia a dia

### Garanta o café da manhã e a lancheira saudável

Ofereça frutas, pão, castanhas e água no lugar de salgadinhos e biscoitos recheados. Um bom começo faz diferença no aprendizado e na disposição.

### Prefira água e reduza ultraprocessados

Evite refrigerantes e sucos adoçados. Monte o prato com arroz, feijão, legumes, verduras, carnes e frutas — a comida de verdade é o melhor caminho.

### Façam refeições em família

Desliguem a TV e guardem o celular na hora de comer. A criança aprende pelo exemplo: sentar à mesa juntos ensina mais do que qualquer regra isolada.

### Evite usar doce como prêmio

Não force a criança a raspar o prato nem ofereça doce como recompensa. Respeitar a saciedade previne comportamentos alimentares difíceis no futuro.

**Sobre o cuidado:** O ambiente da casa importa mais que regras isoladas: ter comida saudável à mão, comer junto e dar o exemplo funcionam melhor que proibir.

**Quando voltar mesmo sem urgência:** Na consulta anual, para acompanhar o IMC, a pressão arterial e o crescimento.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária