

- Novamente a questão do exemplo: se a criança vê que você é fisicamente ativo e se diverte ao sê-lo, o mais provável é que imite este comportamento, aprenda a gostar de desporto e continue a praticar desporto ao longo de toda a vida.
 - Planeie exercícios conjuntos com vários membros da família, como passeios, dançar, andar de bicicleta ou natação. Por exemplo, fazer caminhadas à noite em vez de passar o serão a ver televisão.
 - Seja sensível às necessidades particulares da sua criança. Crianças com excesso de peso podem sentir-se pouco confortáveis em participar em determinadas atividades. É fundamental, para desenvolver o gosto pelo desporto, ajudar a criança a encontrar atividades que não sejam particularmente difíceis ou embaraçosas.
 - Reduza a quantidade de tempo que você e a sua família passam em atividades sedentárias, como jogos de consola, navegar na Internet ou ver TV.
- O objetivo é não tornar o exercício físico uma obrigação ou algo indesejado, mas antes mostrar como a criança se pode divertir com isso e fazer dele parte integrante na vida quotidiana. A aprendizagem funciona melhor quando envolve satisfação.

Uma das coisas mais importantes que pode fazer para ajudar o seu filho com excesso de peso é comunicarlhe que o ama, independentemente do seu peso. Os sentimentos das crianças sobre si próprias baseiam-se nos sentimentos dos próprios pais sobre elas. É igualmente importante falar sobre a obesidade, e permitir que ele partilhe as suas preocupações consigo, já que é ele quem melhor sabe que tem um problema de peso. Por estas razões, as crianças obesas necessitam de suporte, aceitação, e encorajamento dos seus pais.

PRÓXIMO TEMA:
RITUAIS DA FAMÍLIA



243 660 097 / 934 010 534



cafapcoruche@caritascoruche.pt



Largo de Valadares, 1 - 2100-112 Coruche



Sílvia Caraça (*Assistente Social/Coordenadora*)

Gonçalo Coelho Arromba (*Psicólogo Clínico*)

Ana Miriam Barradas (*Psicóloga Clínica*)

Elisabete Franco (*Assistente Social*)



INOVA CÁRITAS CORUCHE

WWW.CARITASCORUCHE.PT

APOIO NA REPRODUÇÃO E DISTRIBUIÇÃO



cafap

**CENTRO DE APOIO FAMILIAR E
ACONSELHAMENTO PARENTAL**

OBESIDADE INFANTIL I



77 COLEÇÃO
DESENVOLVIMENTO
DEZEMBRO 2015

Uma em cada três crianças portuguesas tem excesso de peso, segundo a Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil. No último folheto abordámos as causas emocionais da obesidade, no qual destacámos a sensação de falta de afeto das crianças e jovens como estando na origem da necessidade de comer em excesso, teoria esta que identifica então os alimentos como compensações de privação afetiva (geralmente em idade precoce). Referimos ainda que outras causas são os estilos e hábitos comportamentais que se têm em casa, em especial, à hora das refeições.

REEDUCAR PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Batatas fritas de pacote, bolos, bolachas, gomas ou refrigerantes são alguns dos “pecados” que crianças e jovens cometem na sua alimentação. Ao mesmo tempo que desenvolvem uma afinidade especial com estes, criam também uma forte resistência a outros, tais como fruta, vegetais, sopa ou peixe.

Para Cordeiro, os hábitos alimentares adquirem-se nos primeiros anos de vida. Por isso, devemos habitar as crianças a não ter caprichos, a comerem o que existe em casa e o que os pais decidiram ser a refeição (salvaguardando um ou outro sabor que possam detestar), mas é bom serem diversificados nos seus gostos (o que se desenvolve ao longo da vida) e, por outro lado, saberem que a casa não é um restaurante com “menu a la carte”. Neste sentido, a alimentação é também uma demonstração de quem detém a autoridade e de quem assegura o cumprimento das regras em casa. Ceder aos caprichos de todos irá provavelmente resultar numa alimentação desequilibrada e numa dificuldade das crianças em tolerarem o que não apreciam (não só em termos alimentares como também nas relações com os outros).

FOCO NA FAMÍLIA

Os pais devem evitar discriminar os filhos e pô-los de parte devido ao peso, mas sim concentrar-se em mudar gradualmente os hábitos alimentares e o grau de atividade física da família. O envolvimento da família ensina todos, não apenas as crianças, a adquirirem hábitos de alimentação saudável e, por sua vez, a evitar o excesso de peso e a obesidade.

Algumas formas de criar bons hábitos alimentares

- **Seja o exemplo a seguir**

Em primeiro lugar, os pais devem dar o exemplo, pois as crianças aprendem depressa e pelo melhor exemplo. Se quer que o seu filho coma a sopa até ao fim você também o deve fazer. Se não concorda que ele beba refrigerantes antes da refeição, então também não o deve fazer. Tudo passa pelo hábito. A hora da refeição deve ser o mais harmoniosa e tranquila possível, um espaço de conversa, partilha, e não de guerras em que não se fala de outra coisa que não seja o “come-não-comer”.

- **Não o coloque numa dieta rígida**

As crianças não devem ser colocadas em dietas rígidas para perderem peso, a não ser por razões médicas e com acompanhamento médico. Para promover um crescimento sustentado e prevenir a obesidade, deve ter cuidados nutricionais e fornecer uma variedade de alimentos de todos os grupos alimentares, com respeito pela pirâmide alimentar.

- **Reduza as gorduras da dieta da sua família**

Diminuir as gorduras é outra forma de cortar nas calorias sem privá-lo dos nutrientes essenciais. Reduzir o consumo de fritos e a utilização de bens como a margarina ou a banha, assim como passar a ingerir produtos lácteos magros, aves sem pele e carnes magras são formas simples de reduzir na gordura.

- **Assegure-se que as refeições fora de casa são equilibradas**

Informe-se sobre o programa alimentar da escola do seu filho ou faça você próprio o lanche em casa com uma variedade de alimentos para ele levar. É um facto que as exigências do dia a dia são muitas vezes sobe-ranas, mas também é real que quando os pais vivem em stress e sem tempo para cozinhar algo saudável para o dia seguinte dos filhos, transmitem igualmente uma falta de disponibilidade que vai para lá do tempo apenas. Neste ponto é evidente a relação da má ali- mentação e excesso de peso com a falta de afeto.

- **Desencoraje as refeições em frente à televisão**

Tentem comer as refeições ou lanches apenas na sala de refeições ou na cozinha. Comer enquanto se vê televisão pode interferir com a capacidade que as crianças têm de saber quando estão satisfeitas e levar a excesso de ingestão de alimentos.

- **Não utilize a comida para punir ou recompensar**

Utilizar a comida como punição pode ter efeitos nega- tivos. Por exemplo, castigar uma criança com não jan- tar faz com que a criança se preocupe com o apetite que vai ter mais tarde. Como resultado, a criança irá comer sempre que tiver oportunidade. A utilização de doces para recompensar é também uma prática erra- da, visto que as crianças podem ter a sensação que estes alimentos são mais “valiosos” que os restantes. Por exemplo, dizer ao seu filho que pode comer a sobremesa se comer todos os vegetais traduz uma mensagem errada sobre os vegetais.

Aumentar a atividade física da família

Ao combinar uma alimentação saudável com uma ati- vidade física regular, encontrará uma forma eficiente de controlar o peso dos seus filhos. Eis algumas for- mas de aumentar a atividade física da sua família: