

Alimentação Saudável + Atividade Física

- **Cálculo IMC** – permite determinar o nível de MG de um indivíduo (a partir da relação entre o seu peso e a altura ao quadrado);
- **Quando o IMC jovem apresenta valores acima da média** a probabilidade de uma aluno se tornar obeso é ainda maior (numa criança o IMC tem de ser considerado em função da idade e do sexo);
- **Para além do IMC, avaliar a %MG, pregas adiposas e os perímetros corporais;**
- **Como manter peso estável?** Equilíbrio Energético
- **O que se pretende com uma alimentação equilibrada:** Comer de forma saudável todos os dias...
- **Precauções:** Tomar sempre o pequeno-almoço; não fazer refeições excessivamente calóricas ricas em gordura e açúcares, sobretudo à noite; comer doses normais e evitar repeti-las; adotar uma alimentação equilibrada, privilegiando as frutas e legumes; ir para a escola de “pedibus” ou bicicleta; praticar atividade física regularmente; manter motivação e seguir um estilo de vida saudável;
- **Os sete principais erros alimentares:**
 1. Alimentação desregulada;
 2. (Quase) Não tomar o peq-almoço;
 3. Fazer lanches demasiado fartos e numerosos (por vezes, 2 e até mesmo 3 vezes, quando o jantar é tardio);
 4. Jantar de mais e comer alimentos ricos em proteínas, desnecessárias à noite (carne, peixe, presunto ou ovos);

Erros quantitativos:

 5. Voltar a servir-se,
 6. Ingerir demasiadas bebidas açucaradas);
 7. **Erros qualitativos** (consumir demasiadas gorduras e açúcares simples e doces, bolos, chocolates...), ingerindo pouca fruta e legumes.
- **Sedentarismo** – principal causa da obesidade (afeta mais crianças do que adultos);
- **As calorias e a densidade calórica dos alimentos** (fornecer tabelas e guia alimentar);

Glícidos (açúcares) – 4 cal/g
Proteínas (carne/peixe/ovos) – 4 cal/g
Lípidos (gorduras) – 9 cal/g
- **O excesso calórico conduz ganho de peso** (é necessário saber procurar as calorias escondidas mas a natureza dos alimentos está igualmente em causa);
- **O que é que em termos de alimentação pode ser responsável pelo aumento da obesidade numa criança?**

R: ingestão dos alimentos com elevada densidade calórica; alimentação rica em gorduras e açúcares; consumo excessivo de bebidas açucaradas (em substituição da água!); um consumo insuficiente de fruta e legumes (menos de 5 por dia);

- **Complicações Obesidade** (diabetes tipo 2, risco de cancro, problemas de vesícula, cirroses, problemas cardiovasculares, repercussões psicossociais – dificuldades acrescidas na integração socioprofissionais);
- **Mudar estilo de vida** (Movimento é a palavra de ordem!)
 - Melhorar o comportamento alimentar;
 - Combater o sedentarismo;
 - Prática desportiva;
 - Objetivos de controlo de peso e do IMC.