



**Crianças**  
**Saudáveis**  
**=**  
**Crianças**  
**Felizes**

5

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)



IGREJA ADVENTISTA  
DO SÉTIMO DIA

150<sup>DE</sup>  
ANOS

PROMOÇÃO DA SAÚDE



QUERO VIVER MAIS

health  
MINISTRIES   
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

**A** obesidade infantil tornou-se um problema de saúde no mundo inteiro. As consequências veem-se em problemas osteoartros, sonolência diurna, baixo rendimento escolar, no declínio da imagem pessoal e da autoestima. A obesidade também aumenta o risco de ter doenças crônicas na idade adulta.

As dietas pobres são comuns entre as crianças. Por exemplo, na Europa, 9% das crianças saltam o pequeno-almoço, 21% não comem regularmente fruta e vegetais e 43% bebem frequentemente bebidas açucaradas.

O sedentarismo também é preocupante. Cerca de 16% das crianças praticam só uma hora de desporto por semana, enquanto 36% veem TV e/ou jogam videojogos mais de 2 horas por dia. Para além de encorajar o sedentarismo, ver televisão expõe as crianças à publicidade a comida de plástico e bebidas açucaradas.

As boas novas são que o excesso de peso e a obesidade podem ser prevenidos e as melhoras surgem através de mudanças simples. As mudanças dietéticas devem incluir oferecer às crianças três refeições moderadas, em que as frutas e vegetais são preparados de formas variadas. Escolher produtos integrais e legumes em vez de cereais refinados e pão branco. E mais, os açúcares simples devem ser evitados. As crianças não devem ser recompensadas com snacks calóricos e bebidas açucaradas. **Ter uma atividade física regular e dormir o suficiente é essencial para gerir o peso das crianças.**

**Ennio Battista**

Diretor da Revista  
Vita&Salute

