

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Dec 06, 2021

Problemas de peso em crianças: melhorando a dieta de uma criança

Muitas dietas diferentes têm sido usadas para ajudar as crianças a atingirem um peso saudável. A pesquisa não nos diz com certeza qual tipo de dieta é melhor. Mas aqui estão algumas das coisas que os médicos costumam recomendar.

- Reduza as opções de alimentos não saudáveis, como fast food, e concentre-se em comer mais frutas e vegetais. Isso significa que seu filho receberá mais nutrientes e fibras, que são importantes em uma dieta saudável. Comer uma maçã ou uma cenoura pode diminuir a probabilidade de seu filho comer lanches não saudáveis, como biscoitos ou batatas fritas.
- Evite refrigerantes adoçados com açúcar, como cola ou limonada. Essas bebidas têm muitas calorias e poucos nutrientes.
- Experimente a dieta do “semáforo”. Isso envolve aprender se os alimentos se enquadram nas categorias 'vermelho', 'amarelo' ou 'verde'. Alimentos verdes, como frutas e vegetais, podem ser consumidos livremente. Alimentos amarelos, como cereais e laticínios, podem ser consumidos com moderação. Alimentos vermelhos, como doces, biscoitos e batatas fritas, devem ser evitados ou consumidos apenas ocasionalmente. Pergunte ao seu médico para obter mais informações sobre essa abordagem.
- Tome café da manhã. Comer um café da manhã saudável significa que as crianças não sentirão tanta fome mais tarde. Isso pode ajudá-los a resistir a comer lanches não saudáveis durante o dia.
- Não use comida como recompensa (por exemplo, oferecer uma rosquinha para terminar o dever de casa).
- Faça refeições em família, onde todos comem a mesma comida. Mesmo que apenas um membro da família esteja acima do peso, é mais fácil seguir uma dieta saudável se todos, adultos e crianças, seguirem as mesmas regras.

Problemas de peso em crianças: melhorando a dieta de uma criança

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

