

O que é a obesidade?

A obesidade é uma doença que se caracteriza pelo excesso de gordura corporal e afecta muitas crianças em todo o mundo.

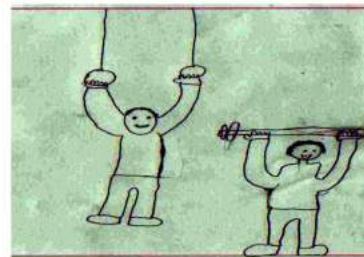


O que causa a obesidade?

- A falta de exercício físico;
- Uma alimentação desequilibrada;
- Doenças endócrinas. (Ex.: Diabetes)

Qual o tratamento mais adequado?

- Deves fazer exercício físico regularmente!
- Faz uma alimentação equilibrada!



A roda dos alimentos é constituída por 8 grupos!!

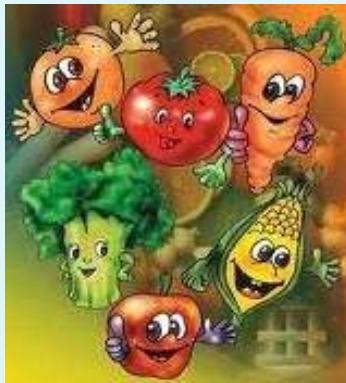
Deves comer os alimentos consoante a representação que eles têm na roda!

Não te esqueças que a água, que está no centro da roda dos alimentos também é muito importante e, por isso, deves beber muita água ao longo do dia!

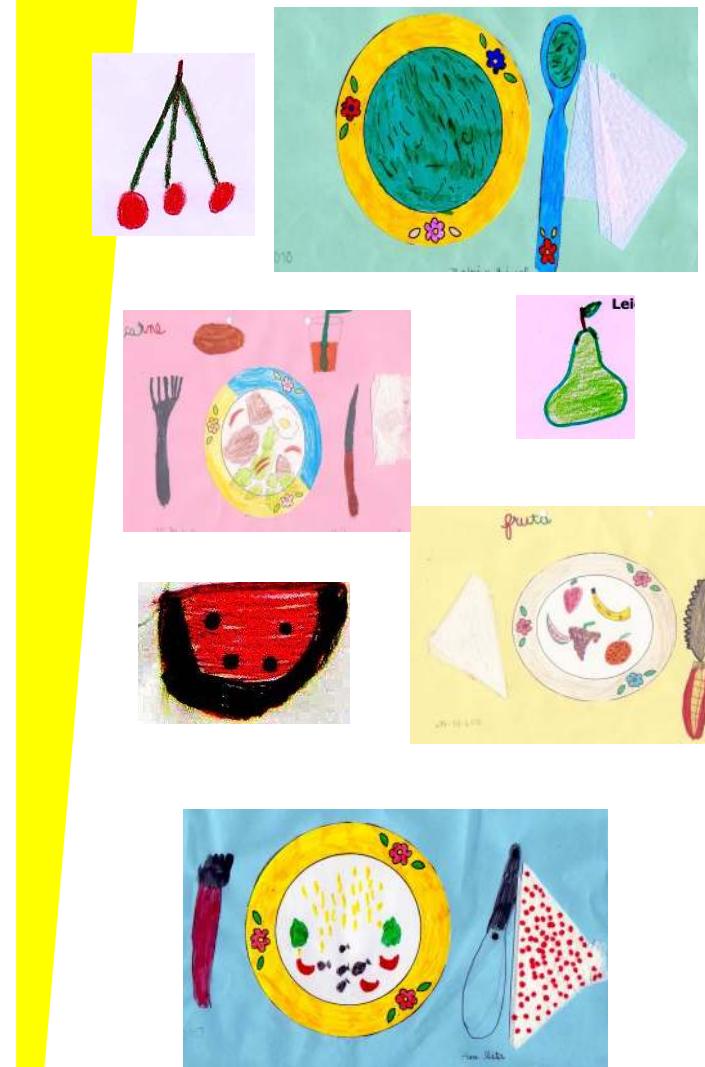
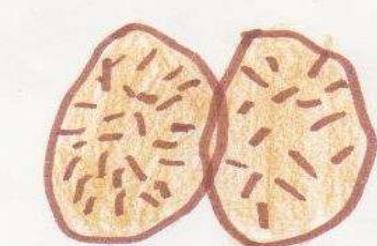


Assim, para que tenhas uma vida saudável é importante que tomes atenção:





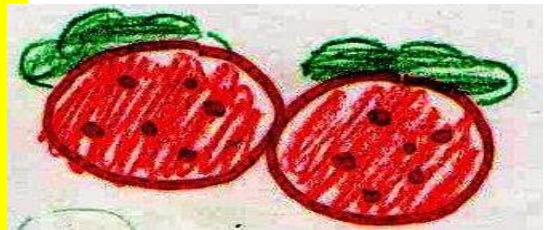
**Se seguires estes
conselhos, vais ver que
o teu corpo e o teu
coração se vão sentir
muito melhor!!! E
assim, vais crescer
saudável!**



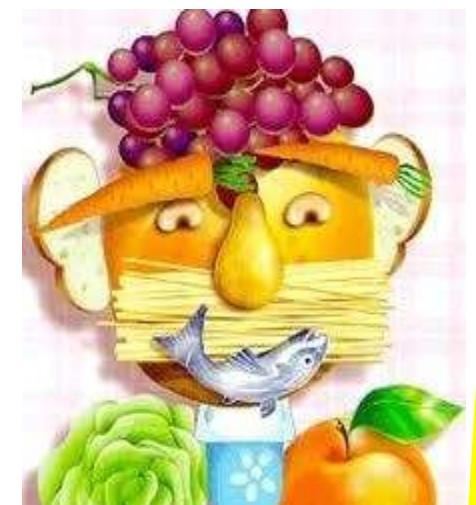
.Projeto de parceria com:

*Escola Superior de Hotelaria e Turismo
Escola Superior de Enfermagem
Escola Superior de Educação*

Escola da Corredoura.



Alimentação Saudável



**Para crescemos
Saudáveis...**