

# Vamos prevenir a obesidade infantil

1, 2, 3 e Já!

1º passo: Alimentação saudvel

Prevenir a obesidade infantil comea com tres passos.

Oferea para as crianas mais alimentos in natura e menos ultraprocessados. Estimule a prtica de atividades fsicas, brincadeiras e jogos ao ar livre. Proporcionar interaes da criana com a famlia cria memrias para a vida toda. Prevenir a obesidade infantil responsabilidade de toda a comunidade.

2º passo: Atividade fsica

3º passo: Mais brincadeiras e atividades ao ar livre

Saiba mais em [gov.br/saude](http://gov.br/saude)

DISQUE SAÚDE 136



#CrescerSaudvel



MINISTÉRIO DA SAÚDE

