

## Combater a Obesidade Infantil

O problema de obesidade infantil deve ser do maior interesse para os pais de crianças pequenas.

Enquanto muitas crianças não se interessam por desporto ou exercício físico, muitas outras maneiras de manter os seus filhos ativos e saudáveis. Exercício, como o exercício aeróbico de jogar bola, pode ajudar as crianças a desenvolver os músculos e ossos mais fortes, diminuir o risco de diabetes, pressão arterial e obesidade.

A questão, então, é se as crianças beneficiam do exercício. Em vez disso, devemos perguntar a nós, como pais, como podemos manter os nossos filhos ativos e com um estilo de vida saudável.

O trabalho escolar aumentou e há menos oportunidade de "brincar", o que pode levar a uma criança a ser menos ativa.

Para manter seus filhos ativos e combater os perigos da obesidade infantil e outros problemas de saúde que vêm com a inatividade, lembre-se destas dicas:

### 1. Incentivar sempre

Como um pai, ser encorajador do seu filho é a coisa mais importante para que o seu filho pratique alguma actividade.

### 2. Encontre uma actividade que corresponde a idade da criança

Crianças mais jovens devem ser encorajadas a brincar em espaços livres e seguros, e crianças mais velhas podem desfrutar de desportos de equipa, uma vez que pode compreender regras e têm as habilidades motoras para fazê-lo.

### 3. Encontrar uma actividade que corresponde à personalidade do seu filho

Se seu filho não gosta de desporto, pense noutras maneiras de mantê-lo ativo. Considere a compra de uma bicicleta ou caminhadas familiares.

### 4. Torná-lo divertido!

Escolha as actividades que seu filho vai gostar. As crianças fazem actividades que consideram divertidas

### 5. Envolve-se

Se a criança não possuir habilidades para o desporto, pratique com seu filho que ele ou ela desenvolva as habilidades necessárias. &nbsp;

## Sobre o Autor

<http://blog.fofuras.com.pt/category/pais-e-filhos/brincar-e-aprender/>

Source: <http://www.artigopt.com>