Implica't

ingredients per a
un creixement
saludable
i feliç

A TAULA

QUÈ PUC FER A TAULA PERQUÈ ELS MEUS FILLS I FILLES CREIXIN MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Gaudir d'almenys un àpat al dia en família**. Confiar en la sensació de sacietat dels vostres fills i filles i evitar forçar-los a menjar. Recordar que el seu ritme és més lent i requereix més paciència per part vostra.
- **Conversar amb tranquil·litat i interès**. Per això és millor evitar distraccions com la televisió, mòbils, tauletes...
- **Evitar fer ús del menjar com a premi o càstig**. Evitar missatges com «si t'ho acabes tot, et donaré un gelat». Val més reforçar petits avenços, com tastar un aliment nou.

A CASA

QUÈ PUC FER A CASA PERQUÈ ELS MEUS FILLS I FILLES CREIXIN MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Mostrar amor i afecte** fa que els vostres fills i filles se sentin segurs, estimats i acceptats. Doneu-los-en tant com pugueu.
- Animar-los a **parlar obertament de les seves emocions, inquietuds, pors...** , **escoltar-los** amb tota l'atenció i donar-los **tot el vostre suport**.
- Establir un **entorn segur amb pautes clares**. Millor si són poques, fermes, constants i adaptades a la seva edat.

EN SOCIETAT

QUÈ PODEM FER COM A SOCIETAT PERQUÈ ELS NOIS I NOIES CREIXIN MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Reforçar l'acceptació del seu cos i del vostre i sentir-vos-en satisfets**. Evitar fer comentaris crítics sobre el físic de les persones.
- Ensenyar als vostres fills i filles a **ser crítics amb les imatges i missatges que apareixen als mitjans**. Mirar la TV i navegar per Internet junts afavoreix una visió crítica d'aquests mitjans.
- Ensenyar-los a **relacionar-se de manera positiva amb els altres** i a gestionar les dificultats amb què es poden trobar en el seu entorn: escola, amics, etc.

De qui més aprenen els vostres fills i filles és de vosaltres.

Si voleu que creixin sans, compartiu temps de qualitat amb ells i doneu-los un bon exemple.

Si tens dubtes o vols més informació consulta en el teu Centre d'Atenció Primària

Per a més informació:

061
CatSalut Respon

93 454 91 09
Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia

trastornsalimentaris.gencat.cat

Taula de diàleg per a la prevenció dels trastorns de la conducta alimentària

Generalitat de Catalunya
Agència Catalana del Consum