

# Implica't

ingredients per a  
un creixement  
saludable  
i feliç

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](http://trastornsalimentaris.gencat.cat)



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



Generalitat de Catalunya  
Agència Catalana  
del Consum



# Implica't

ingredients per a  
un creixement  
saludable  
i feliç



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



Generalitat de Catalunya  
Agència Catalana  
del Consum




# 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.