

孩子从很小的时候就开始 形成饮食习惯并对身体形 象形成看法。

作为父母、您是塑造孩子态度的主要信息来源。 通过树立健康的行为和态度,您可以帮助孩子评 估他们在家庭之外获取的信息。尽早帮助孩子培 养这些技能有助于他们成长为自信而有毅力的人。



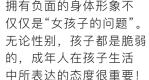
什么会影响孩子对身体形象的认识?

身体形象不仅仅与外表有关,它还包括我们对自己身体的 想法和感受。孩子有关身体形象的重要信息来源包括:

- 媒体中有关美貌和理想体型的信息。
- 孩子听到的有关自己身体的评论。
- 成年人如何谈论自己的身体和他人的身体。

您知道吗?

拥有负面的身体形象不



即使孩子好

像没在听!

我怎样才能为孩子树立一个好榜样?

有很多方法可以帮助孩子对身体形象树立正面的认识。以下是一些有用的指导性建议:

应做的事情:

- 鼓励与外貌无关的价值观、例如善良和诚实。
- 欣赏孩子的优点和能力,用言语和行动表达您的关心。
- 为孩子营造一个支持性的家庭环境,让他们探索身体和 非身体活动。
- 帮助孩子明白、美貌或理想的体型没有单一的标准。通过 向孩子解释身体和外貌的多样性是健康和正常的, 您可 以帮助他们理解这一点。
- 帮助孩子明白批评他人的体型和外貌是欺凌并且是有害的。

不应做的事情:

- 对他人的身体或外貌做出负面评论或比较。
- 在孩子面前批评自己的体型或外貌。
- 表达对瘦身材的偏好。不要关注体形和体重. 而要关注如何拥有健康的身体,比如良好的睡眠、 喝足够的水、多样化的饮食和进行体育锻炼。

BODY

POSI TIVE

• 因为孩子担忧自己的体型或外貌而评判他们。 相反,要倾听他们的担忧并提供支持。



我怎样才能帮助孩子养成健康的饮食习惯?

您可以教导孩子注意身体发出的信号, 从而帮 助他们从小养成健康的饮食习惯。从小培养孩 子在饮食方面的独立性有助于教会孩子信任自 己的身体和需求。一些**有用的指导性原则**:

应做的事情:

- 计孩子参与计划、准备和品尝饭菜。
- 支持孩子在饿的时候吃东西,饱的时候停止进食。
- 尽可能多地与家人一起吃饭。
- 用餐时关闭电子设备,减少干扰。利用这段时间 与孩子交流和对话。
- 树立榜样,均衡饮食,"日常"食物和"偶尔" 食物都要吃。

更多信息:embodybc.com











自我反省:

您的言行很重要! 您是否 审视过自己对身体形象, 体形和体重的看法以及健 康对您来说意味着什么?

不应做的事情:

- 给食物贴上"好/坏"或"健康/不健康"的标签。相反, 要将食物作为"日常"食物和"偶尔"食物向孩子介绍。
- 孩子说吃饱了,还强迫他们吃掉盘子里的所有食物。 这可能使他们学会在超出自然饱腹感的范围进食。
- 匆忙用餐。这可能会让孩子很难注意到自己的饥饿 和饱腹信号。
- 将食物用作贿赂或奖励。这可能会让孩子出于其他 原因而进食, 而不是因为饥饿。
- 用食物来安慰或平息孩子的不愉快情绪。相反, 要倾听并提供支持。
- 由于害怕体重增加而限制饮食。

如果我担心孩子的体重怎么办?

- 给孩子施加减肥的压力可能会使他们在长大 后面临不健康的体重控制风险, 如长期节食、 体重循环 (体重反复增减) 和饮食失调。
- 鼓励孩子对自己的身体感觉良好并不是说要 鼓励他们不健康或继续增加体重。事实上, 对身体形象有正面的认识更有可能让孩子参 与健康行动,如定期锻炼和均衡饮食。

如果我的孩子挑食怎么办?

在这个年龄段,孩子的味觉偏好正在 形成,通常需要尝试一种新食物好多 次(常见的是十次或更多次!)才会 开始喜欢它。要有耐心, 不要强迫孩 子吃新食物。相反,要让他们接触到 新的食物选择,并不断介绍,直到孩 子自己愿意去尝试。

让孩子参与购物和食物准备的过程, 这样可以提供让他们对新食物产生兴 趣和好奇的机会。这样做也可以促进 他们的独立性和创造力!



培养孩子正确认识 身体形象

写给家有小孩子的父母

