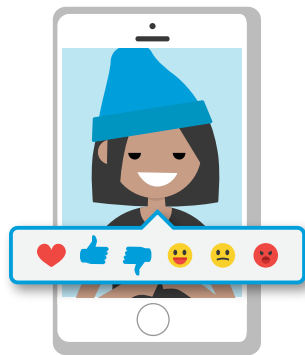




孩子从很小的时候就开始形成饮食习惯并对身体形象形成看法。

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仅仅是“女孩子的问题”。无论性别，孩子都是脆弱的，成年人在孩子生活中所表达的态度很重要！

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。
- 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。

即使孩子好像没在听！

研究表明

帮助孩子建立自信以及对自己能力的认同，可以为他们对自己身体和外貌的积极看法奠定基础。



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：

- 让孩子参与计划、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

 @loveourbodiesloveourselves  @loveourbodies

 A provincial program of Family Services of the North Shore  In partnership with heretohelp
Mental health and substance use information you can trust



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

