

## Porady dla dzieci jak zdrowo jeść i czuć się dobrze w swoim ciele.

To nie jest zabawne ciągle martwić się ile się waży, czy dużo się je, czy wygląda się za chudo czy za grubo.

Oto kilka rzeczy, które można zrobić aby:

- ✓ **Być zdrowym i sprawnym fizycznie!**
- ✓ **Być wesołym!**
- ✓ **Nie martwić się tym, jak się wygląda!**

- Jedz wtedy kiedy jesteś głodny. Przestań jeść gdy czujesz się najedzony.
- Wszystkie pokarmy mogą być częścią zdrowego żywienia. Nie ma „dobre” czy „złe” produkty. Więc staraj się jeść dużo różnorodnych produktów, w tym owoce, warzywa, a nawet czasami słodczy.
- Kiedy sięgasz po przekąskę między posiłkami staraj się jeść różne rodzaje pożywienia. Czasami rodzynki są dobre, czasami ser, czasem ciasteczko, czasem marchewka lub masło orzechowe.
- Jak jesteś smutny lub wściekły na coś/kogoś i nie jesteś naprawdę głodny, znajdź sobie inne zajęcie niż jedzenie. Często rozmowa z przyjacielem, rodzicem czy też nauczycielem jest pomocna.
- Pamiętaj: Dzieci i dorośli, którzy ćwiczą i są aktywnie są zdrowsi i lepiej sobie radzą bez względu na to ile ważą lub jak na nich patrzą.
- Spróbuj znaleźć odpowiedni sport dla siebie (np. koszykówka, piłka nożna) i bądź aktywny (np. tańcząc), rób to co lubisz! Dołącz do zespołu, grupy tanecznej z przyjacielem lub samemu – po prostu zrób to!
- Zdrowie, dobre samopoczucie i zabawa jest w Twoich rękach. Wypróbuj różne hobby, jak rysowanie, czytanie, tworzenie muzyki. Zobacz w czym jesteś dobry i korzystaj z tego.
- Przypomnij sobie, że szczęście nie zależy od rozmiaru, masy, kształtu ciała. Ludzie są szczęśliwi w różnych rozmiarach.

- Niektórzy ludzie uważają, że ludzie otyli są przykrzy, chorzy i poza kontrolą, a chudzi są wspaniali, zdrowi i posiadający kontrolę nad swoim ciałem. To nie jest prawda, jest to niesprawiedliwe i krzywdzące.
- Nie kpij sobie z ludzi otyłych, chudych, za niskich lub za wysokich. Nie śmiej się z żartów innych ludzi o osobach otyłych (czy chudych), niskich (czy za wysokich). Kpienie z innych jest niesprawiedliwe i raniące uczucia.
- Jeśli usłyszycie od kogoś (mamy, taty, brata, siostry, przyjaciół) „Jesteś za gruba/y i musisz przejść na dietę”

- ✓ *Powiedz im - Nie, ponieważ dieta i utrata wagi nie jest zdrowa - i nie jest zabawą dla dzieci lub dorosłych.*
- ✓ *Powiedz im - Żadnej diety, wystarczy różnorodne jedzenie oraz trochę ćwiczeń.*
- ✓ *Powiedz im - Pamiętaj, że „chudy” nie oznacza zdrowszy i szczęśliwy.*

- Docień siebie, dla wszystkich jesteś kimś – każdy powinien szanować i lubić siebie, być aktywnym i jeść różnorodne, zdrowe jedzenie.