



BAROSIM SAVUS BĒRNUS PAREIZI

1. **Neizsakiēt negatīvus komentārus par bērna svaru vai ķermeņa apmēriem.** Vecāku komentāri ļoti ietekmē bērnu pašapziņu, satraukumu par pieņemšanos svarā un centienus tos samazināt.
2. **Nemieriniet bērnu ar ēdienu.** Ja meitai sāp, ļaujiet viņai raudāt, uzlieciet ievainojumam plāksteri vai arī nopērciet viņai boksa maisu. Tikai nedodiet cepumiņu! Tā ir izplatīta kļūda- mēs iemācam bērniem saistīt ēdienu ar emocijām. Ēdiens nav nedz mīlestība, nedz lepnums, skumjas vai draugs. Ēdiens ir ķermeņa degviela, kas dod spēku un veselību.
3. **Neizmantojiet ēdienu par apbalvojumu.** Ja bērns izdara ko labu, apskaujiet vai noskūpstiet viņu, varbūt pavadiet ar viņu kopā brīvo laiku. Tomēr par apbalvojumu neizvēlaties došanos uz McDonaldu.
4. **Nesodiet bērnus, nedodot tiem ēst, un nespiediet viņus ēst, ja viņi nav izsalkuši.** Tas iemāca neuzticēties ķermeņa signāliem, kas vēsta par izsalkumu vai sātu.
5. Kopā ar ģimeni **veltiet vairāk laika jautrām fiziskām aktivitātēm** un pavadiet mazāk laika pie televizora.
6. **Veidojiet bērnam ēšanas paradumus.** Ieturiet maltītes noteiktā laikā un nodrošiniet sabalansētu uzturu. Lai bērns pats nosaka cik daudz ēdīs.
7. **Neaizliedziet kādu noteiktu ēdienu.** Neveselīgā pārtika mērenās devās nekaitē. Saldumu izņemšana no ēdienkartes tikai palielinās bērna kāri pēc tiem, īpaši sasniedzot skolas vecumu, kad jūsu bērns redzēs, kā skolasbiedri ar baudu mīlojas ar saldumiem, cepumiem un čipsiem.
8. **Rādiet priekšzīmi.** Bērni daudz labāk mācās no apkārtējiem, un ar padomu darī kā es saku nevis kā es daru tālu netiksiet.
9. **Nekad nelieciet bērnam ievērot diētu, ja vien tas nav medicīnisku iemeslu dēļ.** Vairums pusaudžu, kas ievēro diētu iedzīvojas ēšanas traucējumos; diētas ievērošana agrīnajos pusaudžu gados bieži vien nosaka vai bērnam vēlāk būs problemātiskas attiecības ar ēdienu. Ja meita sūdzas par resnumu, iesakiet viņai būt fiziski aktīvākai un vairāk papriecāties par to, ko spēj viņas ķermenis.

