

Informace pro rodiče

10 bodů které mohou rodiče dodržet, aby předcházeli poruchám přijímání potravin

1. Přezkoumejte způsoby, kterými se vaše důvěra, způsoby a chování o vašem vlastním těle a těl jiných lidí se tvořily silami otázek váhy a sexu. Pak poučte své děti o a/ genetických základních rozdílech v typech těla, a za b/ o vlastnostech a ošklivosti předsudků.
2. Zkoumejte do hloubky své sny a cíle pro vaše děti a ostatní, které milujete. Převládá u vás důraz na krásu a o postavu, hlavně pro děvčata? Braňte se výroků, které vlastně říkají: Budu tě milovat více zhubneš-li, nejez tolik, podobej se více štíhlým postavám v reklamách, snaž se vejít se do užších šatů apod. Rozhodněte se co můžete udělat abyste přestali kritizovat, dělat si legraci a pod. což posiluje hanobení nadváhy a glorifikaci štíhlosti.
3. Učte se diskutujte se svými syny a dcerami a/ o nebezpečí změnit svou postavu dietou, b/ cenu mírného cvičení pro výdrž pro fitness srdce a cév, a c/ důležitost jídla a druhů jídel v dobře vyvážené stravě alespoň 3krát denně. Vyvarujte se rozdělování jídel do "dobrých/bezpečných/netučných nebo nízkokalorických a špatných/nebezpečných/tučných jídel." Buďte dobrým vzorem pokud se týká správné potravy, cvičení a přijímání sám sebe.
4. Udělejte si předsevzetí, že cvičíte pro radost cítit své tělo se pohybovat a fungovat efektivně, ne odstranit tuk ze svého těla nebo kompenzovat tak kalorie, které jste snědli.
5. Udělejte si předsevzetí nebránit se aktivitám/jako plavání, opalování, tančení/ pouze proto, že přitahují pozornost na vaši váhu a postavu. Stejně tak, odmítněte nosit šaty, které jsou vám nepohodlné nebo které nemáte rádi, prostě protože přitahují pozornost od vaši váhy nebo postavy.
6. Cvičte se v tom, brát lidí v zásadě a hlavně ženy vážně, pro to co říkají, cítí a dělají a ne proto, jak jsou štíhlí a jak dobře vypadají.
7. Udělejte si předsevzetí pomáhat dětem /obou pohlaví/ aby hodnotili a bránili se způsobům, které televize, časopisy a ostatní media zkreslují skutečnou rozmanitost typů lidského těla a, že štíhlé tělo znamená sílu, vzrušení a sexualitu.
8. Poučujte kluky o různých formách násilí vůči ženám, včetně jejich váhy a jejich zodpovědnosti tomu zabránit.
9. Povzbuzujte své děti k tomu, aby byli aktivní a měli radost z toho co jejich těla dovedou. Nelimitujte jejich příjem kalorií nepožeduje-li to lékař pro zdravotní problém.
10. Udělejte co je ve vašich silách abyste zvýšili sebedůvěru a seberepektování svých dcer, neteří a sester v intelektuální, atletické a sociální oblasti. Dejte děvčatům i klukům stejné možnosti a povzbuzení. Buďte opatrní abyste nenaznačovali, že ženy jsou méně důležité než muži, např. tím, že muži se nemusí starat o domácnost a děti. Dobré uznávání sebe sama jsou snad nejlepším protijedem proti nesmyslným dietám a porušenému přijímání jídel.