

Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària



Generalitat
de Catalunya

LA FAMILIA COM A AGENT PREVENTIU



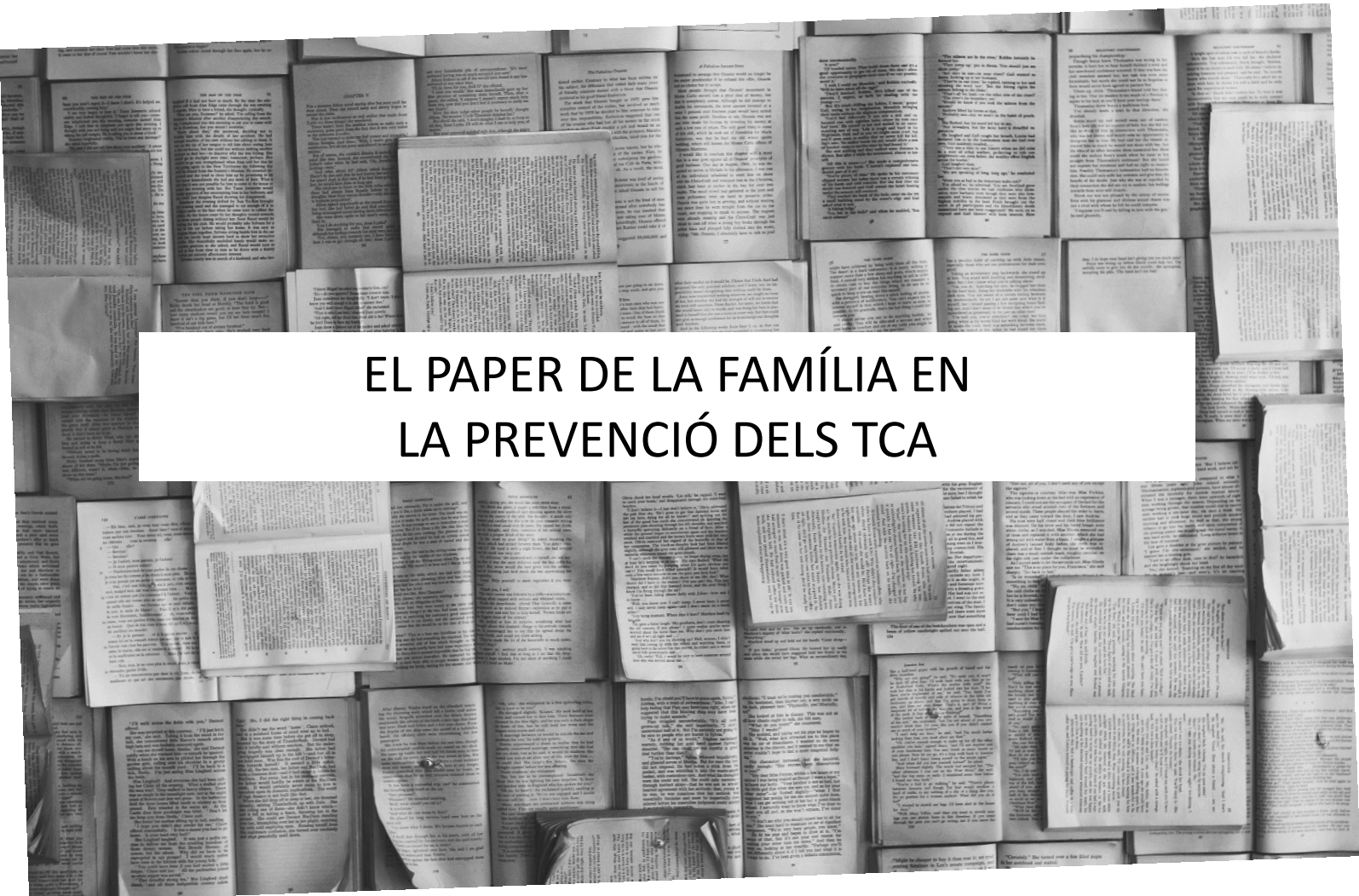
APODERAMENT DE LES FAMÍLIES PER A PROMOURE UN ENTORN FAMILIAR SALUDABLE I PROTECTOR



**Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària**



**Generalitat
de Catalunya**



EL PAPER DE LA FAMÍLIA EN LA PREVENCIÓ DELS TCA



Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
del comportament alimentari



Generalitat
de Catalunya

Factors de protecció

CRIANÇA
POSITIVA¹⁻³

ÀPATS EN
FAMÍLIA⁴

EVITAR
COMENTARIS
NEGATIUS
SOBRE EL FÍSIC^{5,6}

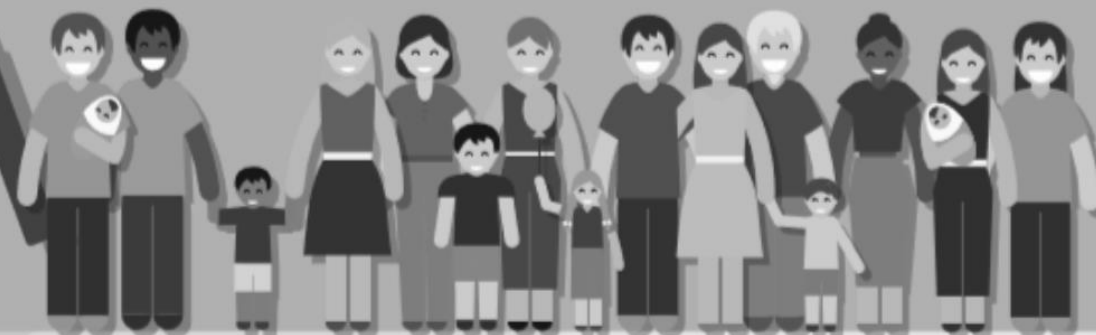
¹ Baumrind (1991) *J Early Adolesc*; ² Lampis, Agus & Cacciarru (2014) *Appl Res Qual Life*; ³ Repetti, Taylor & Seeman (2002) *Psychol Bull*; ⁴ Harrison et al (2015) *Can Fam Physician*; ⁵ Kluck (2010) *Body Image*; ⁶ Neumark-Sztainer et al (2010) *J Adolesc Health*





Implica't:

ingredients per a
un creixement
saludable
i feliç



A TAULA

QUÈ PUC FER A TAULA PERQUÈ ELS
MEUS FILLS I FILLES CREIXIN
MÉS SANS I FELIÇOS?

- ▣ **Gaudir d'almenys un àpat al dia en família.** Confiar en la sensació de societat dels vostres fills i filles i evitar forçar-los a menjar. Recordar que el seu ritme és més lent i requereix més paciència per part vostra.
- ▣ **Conversar amb tranquil·litat i interès.** Per això és millor evitar distraccions com la televisió, mòbils, tauletes...
- ▣ **Evitar fer ús del menjar com a premi o càstig.** Evitar missatges com «si t'ho acabes tot, et donaré un gelat». Val més reforçar petits avenços, com tastar un aliment nou.

A CASA

QUÈ PUC FER A CASA PERQUÈ ELS
MEUS FILLS I FILLES CREIXIN
MÉS SANS I FELIÇOS?

- ▣ **Mostrar amor i afecte** fa que els vostres fills i filles se sentin segurs, estimats i acceptats. Doneu-los-en tant com pugueu.
- Animar-los a **parlar obertament de les seves emocions, inquietuds, por...**, escoltar-los amb tota l'atenció i donar-los **tot el vostre suport**.
- Establir un **entorn segur amb pautes clares**. Millor si són poques, fermes, constants i adaptades a la seva edat.

EN SOCIETAT

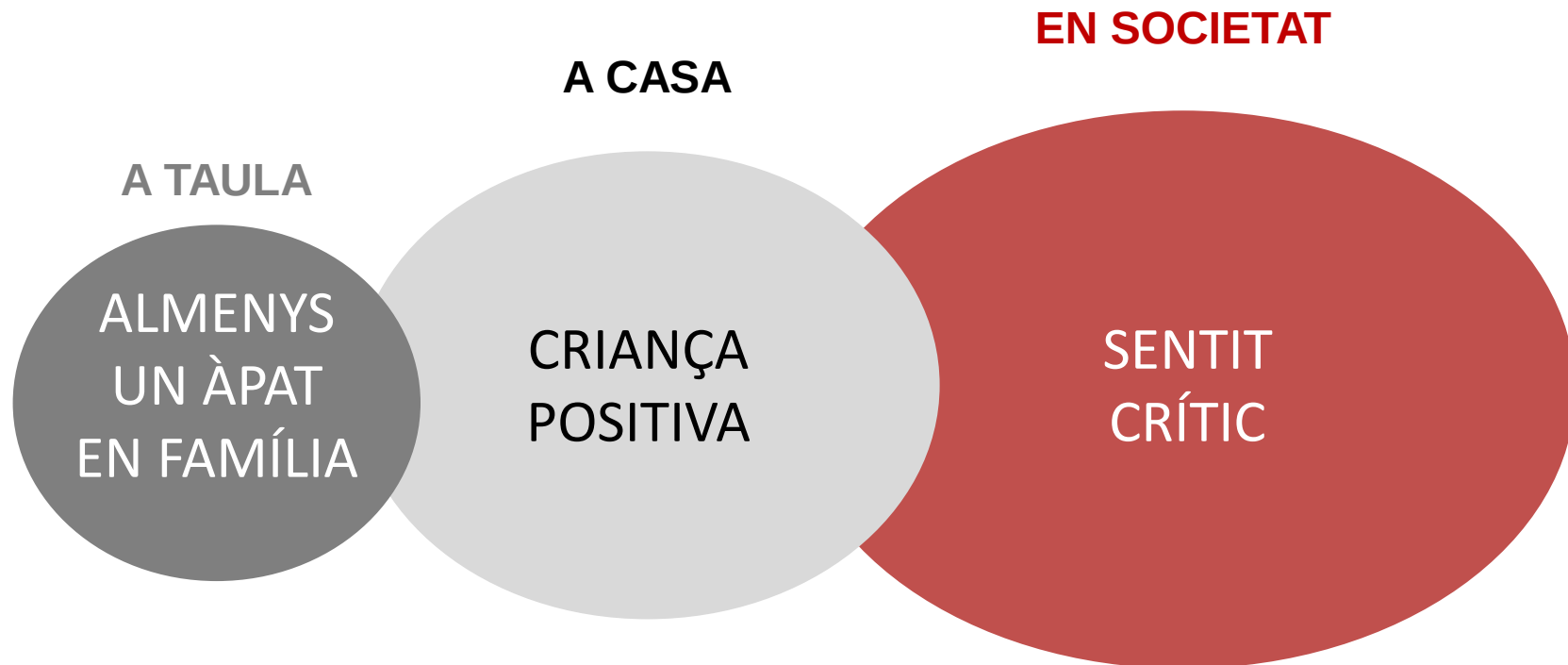
QUÈ PODEM FER COM A SOCIETAT
PERQUÈ ELS NOIS I NOIES CREIXIN
MÉS SANS I FELIÇOS?

- ▣ **Reforçar l'acceptació i la satisfacció vers el seu cos** i també vers el vostre. Evitar fer comentaris crítics sobre el físic de les persones.
- Ensenyar als vostres fills i filles a **ser crítics amb les imatges i missatges que apareixen als mitjans**. Mirar la TV i navegar per Internet junts afavoreix una visió crítica d'aquests mitjans.
- Ensenyar-los a **relacionar-se de manera positiva amb els altres** i a gestionar les dificultats amb què es poden trobar en el seu entorn: escola, amics, etc.

De qui més aprenen els vostres
fills i filles és de vosaltres.

Si voleu que creixin sans,
compartiu temps de qualitat amb

MISSTAGES CLAU



**Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
de la conducta alimentària**



**Generalitat
de Catalunya**



En procés...

**CREACIÓ D'UN WEB AMB MATERIALS I
INFORMACIÓ CONTRASTADA DIRIGIT A
FAMÍLIES I A PROFESSIONALS SANITARIS**



Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
del comportament alimentari



Generalitat
de Catalunya



**Taula de diàleg per a la
prevenció dels trastorns
del comportament alimentari**



**Generalitat
de Catalunya**

Moltes gràcies