

5 vinkkiä miten toimia, jos lapsen paino on noussut

- Suhtaudu positiivisesti omaan ja muiden kehoihin. Älä kommentoi kenenkään kehoon tai painoon liittyviä asioita.
- Tee muutoksia syömiseen ja liikkumiseen, mutta älä puhu laihduttamisesta.
- Ota perhe mukaan! Lapsen ylipaino on koko perheen asia, ja siksi elintapamuutokset koskevat kaikkia perheenjäseniä.
- Jokainen on ihana sellaisena kuin on. Painonhallinnan tavoitteena on hyvinvointi, ei tietynlainen ulkonäkö.
- Kehu ja kannusta lasta.



the World Obesity Federation

