

5 vinkkiä miten puhua lasten ylipainosta

1. Suhtaudu positiivisesti kehoosi. Älä puhu lapsen kuullen omasta tai lapsen painosta.
2. Tee muutoksia syömiseen ja liikkumiseen, mutta älä puhu laihduttamisesta.
3. Ota perhe mukaan! Lapsen ylipaino on koko perheen asia, ja siksi elintapamuutokset koskevat kaikkia perheenjäseniä.
4. Jokainen on ihan sellaisena kuin on. Painonhallinnan tavoitteena on hyvinvointi ja terve aikuisuus, ei tietynlainen ulkonäkö.
5. Kehu ja kannusta lasta.

