

Donner le bon exemple

Favoriser une image corporelle saine est important pour que vos enfants aient une bonne estime de soi. Une image corporelle saine entraîne une meilleure estime de soi et permet souvent de choisir des modes de vie plus sains et plus positifs. Voici comment faire en sorte que vos enfants aient une image corporelle positive :

- **Donnez le bon exemple.** Vos actions et vos paroles peuvent influencer l'image de soi de votre enfant. Soyez conscient des messages que vous donnez au sujet de votre corps et des commentaires que vous faites sur l'apparence des autres. Si vous mangez sainement, votre enfant aussi le fera.
- **Défense de taquiner.** Laissez les enfants savoir que juger les autres par leur poids ou leur apparence est inacceptable. Enseignez aux enfants à traiter les autres avec respect. Les enfants ont des formes et des tailles variées.
- **Parlez de l'intérieur plutôt que de l'extérieur.** Encouragez les enfants à insister sur leurs capacités plutôt que sur leur apparence. Aidez-les à voir ce qui est bien et ce qu'ils aiment d'eux-mêmes.

Ensemble, faisons du choix santé le choix le plus facile!!

Adapté de l'Outil de nutrition pour les écoles© 2007
Société des professionnels de la nutrition en santé publique de l'Ontario, janvier 2011