

# **XERRADA PER A MARES I PARES**

L'AMPA de l'**ESCOLA FERRAN AGULLÓ** us convida a assistir, el proper **DIMARTS 26 D'OCTUBRE A LES 21:00 HORES**, a la següent **XERRADA** formativa adreçada a mares i pares de nens i nenes entre 3 i 16 anys, que anirà a càrrec de la **Laia Fonrodona**, psicòloga clínica de l'equip de prevenció de la Fundació Imatge i Autoestima i de l'Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia. La trobada es realitzarà al **Menjador de l'Escola Ferran Agulló** i a la finalització s'oferirà un petit refrigeri per als assistents.



## **MITES ALIMENTARIS I HÀBITS SALUDABLES**

### **Prevenió dels trastorns del comportament alimentari (anorèxia, bulímia i altres trastorns alimentaris no especificats)**

A casa tenim sovint una convidada més: la dieta miracle. Els seus beneficis són ben coneguts, però hem de conèixer també quins són els seus alts riscos.

El paper de la família en la prevenció i detecció precoç dels trastorns de comportament alimentari és cabdal: trencar els mites alimentaris existents, ressaltar la importància d'incorporar estils de vida saludables, potenciar l'autoestima i una imatge corporal positiva, aprendre a mirar amb ulls crítics la publicitat... són bones eines per a la prevenció. Si ens sentim bé amb nosaltres mateixos/es i ens agradem, ens estem protegint davant un trastorn del comportament alimentari.

Aquesta xerrada participativa té com a objectiu facilitar als pares i mares eines per a la promoció d'hàbits i estils de vida saludables i alertar-los sobre els principals factors de risc en l'aparició de patologies.