

TEMPS DU LE REPAS EST UN MOMENT FAMILIAL

- Préparer un repas nutritive et manger ensemble
- Profitez du temps de repas pour savoir comment les enfants ont passé leur journée, partager avec eux votre culture et valeurs traditionnelles
- Ne pas permettre aux enfants de regarder la télévision ou de jouer aux jeux vidéo a l'heure du repas
- Manger ensemble préserve l'unité de famille.
- Les enfants qui mangent avec leurs parents régulièrement ont une bonne santé et obtiennent des bons résultats a l'école.
- Les enfants qui mangent avec leur parents régulièrement restent très lies a eux

