

وقت الطعام، وقت الأسرة

- جهز أطعمة مغذية لأسرتك وتناولوها مع بعض.
- سخر وقت الأكل لتعرف المزيد حول أنشطة طفلك أثناء اليوم وتشاركهم في ثقافتك وقيمك.
- لا تدع الأطفال يشاهدون التلفزيون أو ألعاب الفيديو خلال أوقات الأكل.
- الأكل مع باقي الأفراد يمكن الأسرة من المحافظة على الروابط القوية بين أفرادها.
- **يكون الأطفال الذين يتناولون وجباتهم مع أسرهم بانتظام في صحة أفضل ويحصلون على نتائج أفضل في المدرسة.**
- **يحافظ الأطفال الذين يتناولون وجباتهم مع أسرهم بانتظام على روابط أقوى مع الأسرة.**

