

ПРИЕМ ПИЩИ – это время проведенное с семьей

- Готовьте полезную для здоровья пищу для всей семьи и кушайте вместе.
- Во время семейных встреч за столом, спросите ваших детей как прошел день, поделитесь собственным опытом или расскажите о культурных традициях вашей семьи.
- Не позволяйте вашим детям смотреть телевизор или играть в компьютерные игры во время еды.
- Время,совместно проведенное за столом, поможет вашей семье сплотиться.
- Дети, регулярно проводящие время за столом с семьей, обычно более здоровые и лучше успевают в школе.
- Дети, проводящие время за столом с семьей, остаются более привязанными к семье.

