

Τρώγοντας μαζί με όλη την οικογένεια θα σε βοηθήσει:

- να **απολαύσεις** το ζεστό νόστιμο σπιτικό φαγητό
- να **υιοθετήσεις πιο υγιεινές και ισορροπημένες** διατροφικές συνήθειες και να διατηρήσεις το βάρος σου σε φυσιολογικά επίπεδα
- να **προσέχεις περισσότερο** τη διατροφή σου περιορίζοντας τρόφιμα με πολλές θερμίδες, λιπαρά και αλάτι
- να **δοκιμάσεις νέα τρόφιμα**, να έχεις μια ποικιλία στην διατροφή σου και να απολαύσεις τη σαλάτα ή τα φρούτα που περιέχονται στο γεύμα
- να **μειώσεις το φαγητό εκτός σπιτιού** και να ελέγχεις καλύτερα τη μερίδα που καταναλώνεις
- να **αναπτυχθείς σωστά** και να ψηλώσεις (το μέγιστο ύψος που μπορείς να πάρεις)
- να **μάθεις και να συζητήσεις όλα τα νέα της ημέρας** με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας και να προγραμματίσεις τις δραστηριότητες που θες να κάνεις
- να **αναφέρεις και να λύσεις θέματα ή προβλήματα** που σε απασχολούν, σε ένα οικείο οικογενειακό περιβάλλον που σε κατανοούν και σε συμβουλεύουν άμεσα και ορθά

Για οικογενειακά και ισορροπημένα γεύματα, ακολούθησε μερικές απλές συμβουλές:

- Φρόντισε τα λαχανικά να συνοδεύουν κάθε γεύμα σου
- Κατανάλωνε φρούτα καθημερινά και επέλεξε τα ως σνακ
- Προσπάθησε να καταναλώνετε τουλάχιστον ένα γεύμα της ημέρας όλη η οικογένεια μαζί
- Προσπάθησε να τρώτε πρωινό όλοι μαζί και τα σαββατοκύριακα το γεύμα να έχει μεγαλύτερη χρονική διάρκεια

- Ζήτησε από τους γονείς σου να τρώτε όλοι μαζί καθισμένοι στο τραπέζι με κλειστή την τηλεόραση
- Να συμμετέχεις στην αγορά και το μαγείρεμα των τροφίμων μαζί με τους γονείς σου και να μάθεις να διαβάζεις τις ετικέτες, για να εξοικειωθείς με τα συστατικά και τη διατροφική αξία των τροφίμων

Τα οικογενειακά γεύματα σε ευχάριστο περιβάλλον σχετίζονται με καλύτερες διατροφικές συνήθειες στη μετέπειτα ζωή σου και νικούν την παχυσαρκία

