

## **Refeição em família**



Sabemos que atualmente com a correria do dia a dia está cada vez mais difícil manter a rotina, porém a falta dela, pode prejudicar de alguma forma no desenvolvimento das crianças. É o que indica uma pesquisa realizada pelo Literacy Trust, instituição inglesa dedicada à alfabetização e incentivo à leitura. Através dela, concluiu-se que o hábito de sentar à mesa com a família e conversar durante as refeições, ajuda a criar filhos mais confiantes.

A mesa é um local que favorece essa união familiar porque as pessoas precisam ficar sentadas, se olham no olho e o diálogo acontece naturalmente. A dica é tentar reservar pelo menos uma das refeições para sentar e comer com calma. Se um dos pais não tem hora para chegar em casa, tente organizar a rotina pela manhã para tomar o café em família. Se as noites são mais tranquilas, comam juntos no jantar. O mais importante é que a refeição seja bem feita e vocês tenham tempo de conversar. Outra dica é não deixar a tecnologia atrapalhar esse momento: desligue a televisão, tablet e deixe o smartphone de lado.

Existe ainda outro fator importante: fazer refeições em família é fundamental para a formação do hábito alimentar. Pesquisadores da Universidade de Minnesota, nos Estados Unidos, descobriram que as crianças entre os 11 e 18 anos de idade que faziam as suas refeições em família, comiam maiores quantidades de frutas, vegetais, leguminosas e alimentos ricos em nutrientes do que aqueles que comiam separados das suas famílias. Além disso, os adolescentes que consumiam sete ou mais refeições por semana em família consumiam menos comidas rápidas e lanches.

Isso acontece, pois as crianças são estimuladas à experimentarem novos alimentos, já que ficam curiosas em saber o que os pais estão comendo. Por essa razão, evite comer na frente dos seus filhos alimentos que não sejam saudáveis, como por exemplo refrigerantes e alimentos industrializados.