

## DLACZEGO WSPÓLNIE POSIŁKI SĄ WAŻNE?

1. Jedząc wspólnie, zaspokajamy potrzebę przynależności, akceptacji, nawiązujemy więzi.
2. Wspólnie jemy wolniej, co pozwala szybciej się najeść oraz pozytywnie wpływa na trawienie.
3. Wspólne posiłki sprzyjają wybieraniu zdrowszego jedzenia: dania nie są odgrzewane, zazwyczaj urozmaicone, złożone z różnych grup produktów.
4. Gdy jemy, wspólnie dokonujemy zdrowszych wyborów żywieniowych, poszerzamy horyzonty smakowe, odkrywamy nowe dania.
5. Wspólne spożywanie posiłków wpływa dodatnio na prawidłową masę ciała dzieci, ich aktywność fizyczną, regularność spożywania posiłków i ilość spożywanych warzyw i owoców (wg badań pod kierunkiem prof. K. Mikiel-Kostyry, IMiD 2012 r.)
6. Posiłki spożywane wspólnie wpływają na lepsze wyniki dzieci w szkole.

