

# Mangeons, partageons et ayons du plaisir ensemble

## Bénéfices de prendre des repas en famille

Les repas en famille sont de belles occasions pour partager les valeurs familiales entre les générations. Les enfants peuvent apprendre de leurs parents et grands-parents les valeurs qui sont importantes pour la famille.

Prendre seulement quelques repas en famille par semaine peut réduire le risque pour les adolescents de souffrir d'un surplus de poids ou d'obésité à l'âge adulte.

## Quelques bénéfices des repas en famille :

- Plus grande estime de soi;
- Meilleur succès à l'école;
- Consolide les liens entre les membres de la famille;
- Diminue les risques de développer une relation négative avec les aliments et,
- Diminue les taux d'obésité



## Préparer des repas en famille

La semaine avec les enfants peut être très occupée et on manque souvent de temps pour cuisiner des repas maison. Une bonne façon de se simplifier la tâche est de cuisiner une grande quantité de mijotés au cours de la fin de semaine et d'en congeler une partie afin de rendre la préparation des soupers de semaine plus rapide. Certaines recettes peuvent aussi être très rapides à faire, pensez à un sandwich au jambon et au fromage, à une pizza maison ou à des aliments traditionnels servis crus ou congelés.

Il peut être également parfois difficile de trouver des repas qui plairont à tous les membres de la famille. Pour simplifier le tout, essayez d'initier tôt vos enfants à manger les mêmes aliments que le reste de la famille, impliquez-les dans la préparation des repas et conserver les recettes qui sont appréciées par toute la famille.

Tenter de faire des repas en famille un moment fréquent, plaisant et centré sur la famille en limitant les distractions, principalement la télévision et l'ordinateur.

