



## Refeição em família

*Juntar a família ao redor da mesa para as refeições fazem toda a diferença.*

Alimentar-se é essencial para o funcionamento biológico do corpo, trazendo nutrientes para o funcionamento do organismo. Mas também é um ato social, que sofre interferência do cotidiano e das relações interpessoais.

A relação com a comida começa a ser moldada pelas nossas experiências, e as primeiras delas são os almoços e jantares em família. É importante que os pais criem o hábito com os pequenos e celebrem esses momentos.

Há evidências de que comer em família favorece, de um modo natural e espontâneo, maior consumo de frutas, legumes e verduras e menor oferta de doces e bebidas açucaradas. Quanto maior o número de refeições em família, maior a tendência de se propagar e incorporar bons hábitos.

**Fonte:** Revista Saúde