Накрывайте стол для всей семьи. Прививайте привычки на всю жизнь.

Вы едите, вы разговариваете, вы слушаете, вы смеетесь, вы учитесь.

СЕМЕЙНАЯ ТРАПЕЗА: больше, чем просто совместный прием пищи

«В детстве нас не нужно было звать за обеденный стол дважды. Мама давала нам понять, что семейная трапеза важна, и мы должны были приходить за стол вовремя. Именно в такие моменты наша семья собиралась вместе, и мы становились ближе друг к другу.

Теперь у меня трое собственных детей. Такое ощущение, что в моей жизни все происходит в бешеном темпе! Но я хочу, чтобы у моих детей остались приятные воспоминания о семейных трапезах, поэтому я нахожу время для того, чтобы мы все ели вместе хотя бы один раз в день.

Во время нашей семейной трапезы не происходит ничего из ряда вон выходящего. Мы разговариваем. Смеемся. Вытираем пролитую еду. Делимся впечатлениями. Улыбаемся. Но я знаю, что эти маленькие ниточки близости сплачивают нас как семью.

Иногда вместе с нами обедают бабушки и дедушки, тети и дяди. Я благодарна, что мы можем получать это простое удовольствие от еды вместе. Я хочу сделать моим детям тот же подарок, какой сделали мне мои родители: любящую семью, где каждый день получают удовольствие от общения друг с другом».

Айгра с дочерью Набриоской

Советы Айгры о том, как легче подготовить семейную трапезу:

- Готовьте еду на всю неделю в воскресенье. Замораживайте ее для быстрого приготовления в течение недели.
- Просите старших детей мыть овощи. Им больше понравится их есть, если они сами помогали в их приготовлении.
- Используйте кастрюлю для медленного приготовления тушеных блюд, супов и жаркого. Приходите домой, где восхитительно пахнет и готова вкусная еда.
- Дети любят пикники в любое время, даже зимой. Постелите на полу одеяло. (Подсказка: даже оставшаяся после обеда еда замечательна, если преподнести ее в стиле пикника.)
- Выключайте телевизор, чтобы Вы могли уделить больше внимания семье.

Washington State Department of Health
DOH 961-1004 November 2013
Russian

Created by The Massachusetts WIC Program and Pam McCarthy & Associates, Inc.
Reprinted with permission. ~ This institution is an equal opportunity provider.
Washington State WIC Nutrition Program does not discriminate.
For persons with disabilities, this document is available on request in other formats.
To submit a request, please call 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

Washington State WIC Nutrition Program
PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON