

Καλές διατροφικές συνήθειες «διδάσκουν» τα οικογενειακά γεύματα

/e



Τα οικογενειακά

γεύματα μπορούν να βελτιώσουν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών, ακόμη κι αν η οικογένεια μαζεύεται γύρω απ' το τραπέζι μια με δυο φορές την εβδομάδα, σύμφωνα με βρετανική μελέτη που δημοσιεύεται στο επιστημονικό έντυπο *Journal of Epidemiology & Community Health*.

Η έρευνα διαπίστωσε ότι όσες οικογένειες τρώνε μαζί καταφέρνουν να πετύχουν τον στόχο των πέντε μερίδων φρούτων και λαχανικών την ημέρα.

Στη μελέτη πήραν μέρος περίπου 2.400 παιδιά από 52 δημοτικά σχολεία του νότιου Λονδίνου. [\(περισσότερα...\)](#)