

Manger ensemble



C'est prouvé ! Les repas pris ensemble (même menu) assis à table, en famille sont un facteur protecteur contre le surpoids. Et surtout un facteur de bien-être.

Prendre le temps

30 min au moins, ça vous paraît beaucoup ? Commencez par 20 min.

Lorsque l'on passe le repas à discuter et échanger on ne voit plus le temps passer.

Manger déconnecté

Difficile de discuter surtout si les enfants sont « captés » par les images
Le temps du repas, on met de côté les téléphones, la télé...

Discuter/échanger

Pour une ambiance chaleureuse et détendue, chacun raconte les temps forts de sa journée.
On partage nos idées, nos projets...



De quoi on va parler ?

- des temps forts de la journée
- des projets à venir (famille, scolarité...)
- des plats que l'on est train de manger (origine, souvenirs, recette...)
- de ce que l'on aimerait manger (proposer des idées)
- de l'actualité, de la météo
- des nouvelles de la famille éloignée...

Vous manquez d'inspiration ?

À tour de rôle chacun raconte un « truc » qui l'a fait rire ou sourire dans la journée.

Idée BONUS

Pourquoi ne pas mettre en place un repas rituel hebdomadaire ? Quelques exemples

Mardi soir

Pizzas et jeux de société

Samedi midi

Les enfants cuisinent

Dimanche soir

Soirée anti-gaspi
On cuisine les restes

