

Η σημασία του οικογενειακού γεύματος στην παιδική διατροφή

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Θεολογία και Ζωή](#)

Πόσες φορές καθίσατε όλη η οικογένεια στο τραπέζι για να γευματίσετε; Και πόσες φορές προτιμήσατε οι ίδιοι ή αφήσατε τα παιδιά να φάνε μπροστά από την τηλεόραση; Η απάντηση είναι απλή: όσο περισσότερο χρόνο περνάτε στο τραπέζι, τόσο περισσότερο θα επωφεληθείτε από τα οφέλη του οικογενειακού γευσιού



Αληθινό περιστατικό σε εστιατόριο πλοίου: Τριμελής παχύσαρκη οικογένεια κάθεται στο τραπέζι του εστιατορίου και συζητά για το τι θα πάρει από το self service μπουφέ. [\(περισσότερα...\)](#)