Korzyści wynikające ze WSPÓLNEGO SPOŻYWANIA POSIŁKÓW bez obecności ekranów

1. BUDOWANIE ZDROWEJ RELACJI Z JEDZENIEM

Angażując swoją uwagę na ekranie zaburzamy proces poprawnego uczenia się samodzielnego jedzenia.

2. MNIEJSZE ZAINTERESOWANIE UŻYWKAMI

Spożywając posiłki wspólnie rzadziej sięgamy po alkohol, papierosy czy narkotyki.

3. OZNAKA SZACUNKU WOBEC INNYCH

Korzystanie ze smartfona podczas jedzenia jest oznaką braku szacunku dla współbiesiadników i lekceważenia osoby, która przygotowała danie.

4. LEPSZE ODŻYWIANIE

Jedzenie w obecności ekranów odwraca uwagę od jakości i ilości spożywanych produktów.

5. POPRAWA RELACJI Z BLISKIMI

Okazywanie podczas posiłku realnego – a nie wirtualnego – zainteresowania przyczynia się do zacieśnienia więzi dając poczucie akceptacji i bezpieczeństwa.

6. ŚWIADOME POZNAWANIE SMAKÓW I ZAPACHÓW

Zapamiętany smak i zapach budują naszą tożsamość i wrażliwość.

7. MNIEJSZE RYZYKO DEPRESJI

Dobra relacja ze swoim ciałem i umiejętność odczuwania sytości sprzyjają utrzymywaniu równowagi emocjonalnej i dobrej kondycji fizycznej.

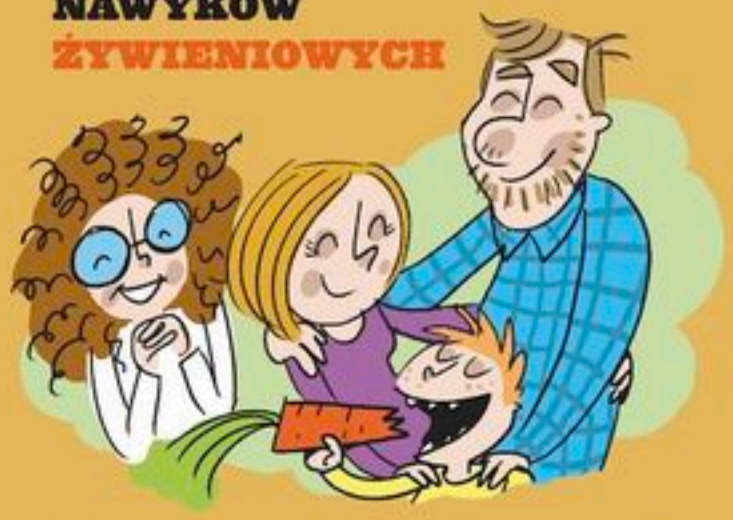
8. WSPARCIE W RADZENIU SOBIE ZE SKUTKAMI STRESU

Wspólny czas spędzony podczas posiłku pomaga rozładować napięcie psychiczne.

9. LEPSZE WYNIKI W SZKOLE

Jedząc wspólnie osiągamy lepsze wyniki w nauce i w pracy.

10. BUDOWANIE ZDROWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH



Koncentracja uwagi na składnikach spożywanego posiłku sprzyja budowaniu dobrych i długotrwałych nawyków żywieniowych.

dbam o mój zasięg fundacja

Opracowanie merytoryczne: Maciej Dębski, Anna Hady; Rysunki: Bartek Brosz