

## Profitez-en pour manger en famille

### Parce que :

- Les familles qui se réunissent autour de la table mangeraient **plus sainement que les autres**. Manger en famille signifie manger mieux ! Regarder la télévision pendant les repas peut augmenter l'apport en aliments pauvres en nutriments. Manger en famille, et non devant la télé, favorise le **maintien d'un poids santé chez les enfants**.
- Les études ont démontré que les enfants qui mangent plus souvent avec leur père, leur mère, leurs frères et leurs soeurs disent bénéficier **d'un meilleur soutien affectif parental**. « Ça veut dire moins d'anxiété, moins de dépression, moins de décrochage scolaire, moins de toxicomanie.

Source : [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)

Avrile Gagné Dtp., Nutritionniste