

#1



BUDOWANIE ZDROWEJ RELACJI Z JEDZENIEM



Bezpośrednia interakcja z jedzeniem pozwala na poznawanie pokarmu, jego tekstury, konsystencji. Wielozmysłowe poznanie prowadzi do świadomego i bezpiecznego jedzenia. Angażując swoją uwagę na ekranie zaburzamy proces poprawnego uczenia się samodzielnego jedzenia.

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

#2



MNIEJSZE ZAINTERESOWANIE UŻYWKAMI



Dzieci i młodzież spożywające posiłki wspólnie z najbliższymi rzadziej sięgają po alkohol, papierosy czy narkotyki.

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

#3



OZNAKA SZACUNKU WOBEC INNYCH



Uważność na siebie nawzajem podczas wspólnego posiłku jest przejawem szacunku dla drugiej osoby i pomaga modelować takie postawy w otoczeniu. Ponadto korzystanie ze smartfona podczas jedzenia jest oznaką lekceważenia osoby, która przygotowała danie.

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

#4



LEPSZE ODŻYWIANIE



Wspólne posiłki sprawiają, iż spożywamy więcej warzyw i potraw przyjaznych dla zdrowia i sylwetki. Dla odmiany - samotne jedzenie przed telewizorem odwraca uwagę od jakości i ilości spożywanych produktów, przyczyniając się do rozwoju nadwagi i problemów zdrowotnych.

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

#5



POPRAWA RELACJI Z BLISKIMI



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

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

#6



ŚWIADOME POZNAWANIE SMAKÓW I ZAPACHÓW



Korzystanie z ekranu przy posiłku negatywnie wpływa na tzw. pamięć węchową, która kształtuje się do dwudziestego roku życia. Obszary mózgu odpowiedzialne za przetwarzanie bodźców zapachowych i emocjonalnych znajdują się bardzo blisko siebie, dlatego zapachy wywołują emocje. Dzięki zapamiętanym zapachom wspomnienia są dużo żywsze, bardziej wysyczone emocjami. Zapamiętany smak i zapach budują naszą tożsamość i wrażliwość.

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

#7



MNIEJSZE RYZYKO DEPRESJI

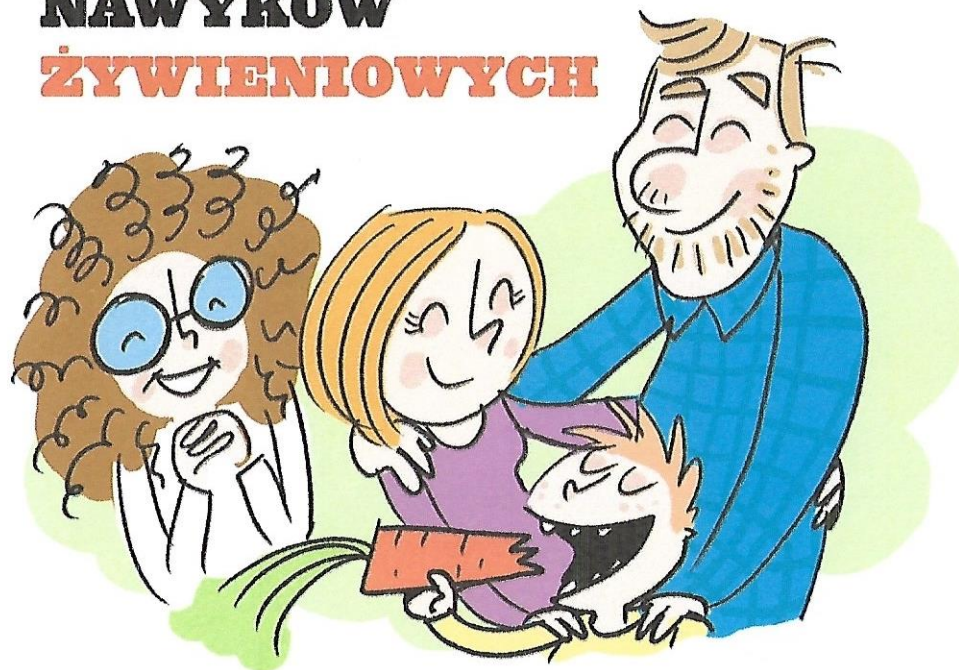


Prawidłowość ta jest szczególnie widoczna w przypadku nastolatków. Może mieć związek z poczuciem akceptacji i większej pewności siebie.

#10



BUDOWANIE ZDROWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH



Dzieci, które jedzą regularne obiady rodzinne, spożywają więcej owoców, warzyw, witamin i mikroelementów, a także mniej smażonych potraw i napojów bezalkoholowych. To nie tylko obecność zdrowej żywności prowadzi do wszystkich tych korzyści. Ważna jest również atmosfera kolacji. Rodzice muszą być ciepłi i zaangażowani, a nie kontrolować i ograniczać, aby zachęcać dzieci do zdrowego odżywiania się.

#8



WSPARCIE W RADZENIU SOBIE ZE SKUTKAMI STRESU



Spożywanie wspólnych posiłków pomaga rozładować napięcie psychiczne będące skutkiem obciążenia pracą i innymi obowiązkami.

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



#9

LEPSZE WYNIKI W SZKOLE



Dzieci spożywające rodzinne posiłki osiągają lepsze wyniki w nauce oraz posiadają mniejsze problemy związane z dostosowaniem się do środowiska, niż rówieśnicy, którzy jedzą w samotności lub z telewizorem bądź komputerem.

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