

## الأعمار 5-1 al'aemar 1-5



إن المحادثة على مائدة العشاء أفضل من القراءة للأطفال في تعزيز مفرداتهم، ومساعدتهم على القراءة. الأطفال الذين يبدأون بتناول العشاء الآن هم أقل عرضة لذلك زيادة الوزن في وقت لاحق. الآباء الجدد الذين يطورون طقوس العشاء يشعرون بمزيد من الرضا عن الزيجات.

fawayid aleisha' aleayilii

al'aemar 1-5

'iina almuhadathat ealaa mayidat aleasha' 'afdal min alqira'at lil'atfal fi taeziz mufradatihim,

wamusaeadatihim ealaa alqira'ati. al'atfal aladhin yabda'uwn bitanawul aleasha' alan hum 'aqalu eurdatan lidhalik

ziadat alwazn fi waqt lahiqu. alaba' aljudud aladhin yutawirun tuqus aleasha' yasheurun bimazid min alrida ean alziyjati.

## الأعمار 6-12 سنة

al'aemar 6-12 sana



ارتباط قوي بين العشاء العائلي والأداء الأكاديمي، أقوى حتى من أداء الواجبات المنزلية أو الرياضة أو الفن. زيادة تناول الفواكه والخضروات والمغذيات الدقيقة، وتقليل الأطعمة المقلية والدهون المتحولة والمشروبات الغازية. يشعر الأطفال بأنهم أكثر ارتباطًا بالأخوة و آباء.

al'aemar 6-12 sana

airtibat qawiun bayn aleasha' aleayilii wal'ada' al'akadimi, 'aqwaa hataa min 'ada' alwajibat almanziliat 'aw alriyadat 'aw alfana. ziadat tanawul alfawakih walkhadrawat walmughadhiyat aldaqiqati, wataqlil al'ateimat almaqliat walduhun almutahawilat walmashrubat alghaziati. yasheur al'atfal bi'anahum 'akhtar artbatan bial'ukhuat w aba'.

## الأعمار 13-18

al'aemar 13-18



من المرجح أن يحصل المراهقون الذين يتناولون وجبات عشاء عائلية في المدرسة. يقلل من سلوكيات المراهقين عالية A منتظمة على درجات الخطورة مثل التدخين، وتعاطي المخدرات، واضطرابات الأكل، والمراهقين الحمل والعنف. يقلل من الاكتئاب والقلق ويزيد من احترام الذات. فرصة للتواصل مع الأطفال لمعرفة أحوالهم.

al'aemar 13-18

min almurajah 'an yahsul almurahiqun aladhin yatanawalun wajabat easha' eayiliat muntazimat ealaa darajat A fi almadrasati. yuqalil min sulukiaat almurahiqin ealiat alkhuturat mithl altadkhini, wataeati almukhadirati, waidtirabat al'akla, walmurahiqin alhaml waleunfi. yuqalil min aliaktiaab walqalaq wayazid min ahtiram aldhaati. fursatan liltawasul mae al'atfal limaerifat 'ahwalihim.