

A PROGRAM OF
A HEALTHY LYNNFIELD



MAKE MEALTIME
MATTER



WELCOME! BIENVENIDO!

Bem-vindo!

مرحباً mrhbaan 欢迎 Huānyíng

Por que Estamos Aqui

Make Mealtime Matter é uma campanha que abrange todo o distrito e promove os benefícios para a saúde física e mental associados à partilha de refeições em família. Queríamos poder compartilhar isso com todos vocês e incluir recursos em seu idioma nativo. Este programa é uma ótima maneira de afirmar sua língua e cultura materna, que A Healthy Lynnfield incentiva e apoia.

Os benefícios da hora das refeições em família

- Ajuda a aumentar o vocabulário de uma criança
- Conexão familiar
- Participar de refeições em família reduz comportamentos de alto risco entre adolescentes
- Uma forma de incentivar a língua e a cultura materna



Casa de hoje

Horários de
trabalho

Comedores
Exigentes

Distrações
tecnológicas

Actividades
infantis



Soluções!

- Hora das refeições não precisa significar jantar
- As refeições nem sempre precisam ser caseiras
- Envolver toda a família na preparação das refeições
- Seja criativo com jogos e conversas
- Defina uma meta familiar

Iniciador de conversa- Entreviste sua família!

Adultos: Compartilhe suas lembranças favoritas das refeições em família.

Crianças: Qual é a sua refeição ou receita favorita em família?

Sua “Kit para casa”

