

DE 1 a 5 anos



Conversar à mesa de jantar é ainda melhor do que ler para as crianças, pois aumenta o seu vocabulário e ajuda-as a ler. As crianças que começam a jantar agora têm menos probabilidade de estar acima do peso mais tarde. Os novos pais que desenvolvem um ritual na hora do jantar sentem-se mais satisfeitos com o casamento.



De 6 a 12 anos



Forte ligação entre jantares em família e desempenho acadêmico, ainda mais forte do que fazer lição de casa, esportes ou arte. Aumento da ingestão de frutas, vegetais e micronutrientes, e menor consumo de frituras, gorduras trans e refrigerantes. As crianças sentem-se mais ligadas aos irmãos e pais.



De 13 a 18 anos



Os adolescentes que comem jantares familiares regulares têm maior probabilidade de tirar nota A na escola. Reduz comportamentos de alto risco na adolescência, como tabagismo, abuso de substâncias, distúrbios alimentares, adolescência gravidez e violência. Reduz a depressão e a ansiedade e aumenta a autoestima. Oportunidade de conversar com as crianças para saber como estão.