

Making Family Meals Happen When Life is Busy



- **Family mealtime does not need to be dinner.** Weekend breakfasts or late-night snacks with teens are great opportunities to connect with your family.

A PROGRAM OF
A HEALTHY LYNNFIELD



**MAKE MEALTIME
MATTER**

Wellpoint
formerly UniCare

**THE
FAMILY
DINNER
PROJECT.ORG**

- **Family meals do not need to be homemade.** There are times when take-out or eating at a restaurant are your best option and that's ok! It's what happens around the table that matters most!
- **If mealtime gets compromised, pay extra attention to transition times,** like when the kids go to bed or a car ride to practice. Take this opportunity to put down the book or shut off the radio and talk.



- **Balancing kids' schedules and family dinner comes down to understanding your family's goals, priorities, and needs – and knowing when to step away or say “no.”**



Plan a family meal 3 or more times this week.

Fazendo as refeições em família acontecerem quando a vida está ocupada



- A hora das refeições em família não precisa ser o jantar. Cafés da manhã de fim de semana ou lanches noturnos com adolescentes são ótimas oportunidades para se conectar com sua família.

A PROGRAM OF
A HEALTHY LYNNFIELD



**MAKE MEALTIME
MATTER**

Wellpoint
anteriormente
UniCare

**THE
FAMILY
DINNER
PROJECT.ORG**

- As refeições em família não precisam ser caseiras. Há momentos em que levar para viagem ou comer em um restaurante é a melhor opção e tudo bem! O que mais importa é o que acontece ao redor da mesa!
- Se o horário das refeições ficar comprometido, preste atenção extra aos momentos de transição, como quando as crianças vão para a cama ou quando vão de carro para o treino. Aproveite esta oportunidade para largar o livro ou desligar o rádio e conversar.



- Equilibrar os horários das crianças e o jantar em família resume-se a compreender os objetivos, prioridades e necessidades da sua família – e saber quando se afastar ou dizer “não”.



Planeje uma refeição em família 3 ou mais vezes esta semana.

تحضير الوجبات العائلية يحدث عندما تكون الحياة مزدحمة



- لا يلزم أن يكون وقت تناول الطعام العائلي هو العشاء. تُعد وجبات الإفطار في عطلة نهاية الأسبوع أو الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل مع المراهقين فرصًا رائعة للتواصل مع عائلتك.

A PROGRAM OF
A HEALTHY LYNNFIELD



MAKE MEALTIME
MATTER

Wellpoint   **THE FAMILY DINNER PROJECT.ORG**
بوني كير سابقا

- لا يلزم أن تكون الوجبات العائلية محلية الصنع. هناك أوقات يكون فيها تناول الطعام في الخارج أو تناول الطعام في أحد المطاعم هو الخيار الأفضل لك، ولا بأس بذلك! هذا ما يحدث حول الطاولة هو الأهم!



- إذا تم التنازل عن وقت تناول الطعام، انتبه أكثر للأوقات الانتقالية، مثل وقت ذهاب الأطفال إلى السرير أو ركوب السيارة للتمارين. اغتنم هذه الفرصة لوضع الكتاب جانبًا أو إغلاق الراديو والتحدث.



- إن تحقيق التوازن بين جداول الأطفال والعشاء العائلي يعتمد على فهم أهداف عائلتك وألوياتها واحتياجاتها - ومعرفة متى تبتعد أو تقول "لا".

خطط لوجبة عائلية 3 مرات أو أكثر هذا الأسبوع.

当生活忙碌时，让家人一起吃饭



- 家庭进餐时间不一定是晚餐。周末早餐或与青少年一起吃夜宵是与家人联系的绝佳机会。

A PROGRAM OF
A HEALTHY LYNNFIELD



MAKE MEALTIME
MATTER

Wellpoint
前身为UniCare

THE
FAMILY
DINNER
PROJECT.ORG

- 家庭餐不需要自制。有时外卖或在餐厅吃饭是您的最佳选择，没关系！餐桌上发生的事情才是最重要的！
- 如果用餐时间受到影响，请特别注意过渡时间，例如孩子们上床睡觉或乘车练习时。趁这个机会放下书本或关掉收音机来说话。



- 平衡孩子的日程安排和家庭晚餐归根结底是了解家人的目标、优先事项和需求，并知道何时离开或说“不”。



本周计划 3 次或以上家庭聚餐。

Hacer que las comidas familiares se realicen cuando la vida está ocupada



- La hora de comer en familia no tiene por qué ser necesariamente la cena. Los desayunos de fin de semana o los refrigerios nocturnos con adolescentes son excelentes oportunidades para conectarse con su familia.

A PROGRAM OF
A HEALTHY LYNNFIELD



**MAKE MEALTIME
MATTER**

Wellpoint
anteriormente UniCare

**THE
FAMILY
DINNER
PROJECT.ORG**

- No es necesario que las comidas familiares sean caseras. Hay ocasiones en las que la comida para llevar o comer en un restaurante es tu mejor opción y ¡está bien! ¡Lo que más importa es lo que sucede alrededor de la mesa!
- Si la hora de comer se ve comprometida, preste especial atención a los momentos de transición, como cuando los niños se van a la cama o cuando van en auto a practicar. Aprovecha esta oportunidad para dejar el libro o apagar la radio y hablar.



- Equilibrar los horarios de los niños y la cena familiar se reduce a comprender los objetivos, prioridades y necesidades de su familia y saber cuándo alejarse o decir “no”.

Planifique una comida familiar 3 o más veces esta semana.