

1-5岁  
1-5 suì



餐桌上的交谈甚至比给孩子们读书更能增加他们的词汇量并帮助他们阅读。现在开始吃晚餐的孩子不太可能以后会超重。制定晚餐仪式的新父母对婚姻感到更满意。

Jiātíng jùcān de hǎochù  
cānzhuō shàng de jiāotán shènzhì bǐ gěi hái zimen  
dúshū gèng néng zēngjiā tāmen de cíhuì liàng bìng  
bāngzhù tāmen yuèdú. Xiànzài kāishǐ chī wǎncān  
de hái zi bù tài kěnéng  
yǐhòu huì chāozhòng. Zhìdìng wǎncān yíshì de xīn  
fùmǔ duì hūnyīn gǎndào gèng mǎnyì.

6-12岁  
6-12 Suì



S家庭聚餐和学习成绩之间存在着密切的联系，甚至比做家庭作业、运动或艺术更紧密。增加水果、蔬菜和微量营养素的摄入量，减少油炸食品、反式脂肪和苏打水的摄入量。孩子们感觉与兄弟姐妹的联系更加紧密父母。

jiātíng jùcān hé xuéxí chéngjī zhī jiān cúnzàizhe  
mìqiè de liánxì, shènzhì bǐ zuò jiātíng zuòyè,  
yùndòng huò yìshù gèng jǐnmì. Zēngjiā shuǐguǒ,  
shūcài hé wéiliàng yíngyǎngsù de shè rù liàng,  
jiǎnshǎo yóu zhá shípǐn, fǎn shì zhīfáng hé sūdǎ  
shuǐ de shè rù liàng. Hái zimen gǎnjué yǔ xiōngdì  
jiěmèi de liánxì gèngjiā jǐnmì  
fùmǔ.

13-18岁  
13-18 Suì



经常吃家庭晚餐的青少年在学校获得 A 的可能性更大。减少青少年的高风险行为，如吸烟、药物滥用、饮食失调、青少年怀孕和暴力。减少抑郁和焦虑，提高自尊。有机会与孩子们一起了解他们的表现。

jīngcháng chī jiātíng wǎncān de qīngshàonián zài  
xuéxiào huòdé A de kěnéng xìng gēng dà. Jiǎnshǎo  
qīngshàonián de gāo fēngxiǎn xíngwéi, rú xīyān,  
yàowù lànòng, yǐnshí shītíáo, qīngshàonián  
huáiyùn hé bàolì. Jiǎnshǎo yìyù hé jiāolù, tígāo  
zìzūn. Yǒu jīhuì yǔ hái zimen yīqǐ liǎojiě tāmen de  
biǎoxiàn.