

Manger en famille

Saviez-vous que...

Une corrélation claire a été démontrée entre le fait de souper en famille et la protection contre plusieurs difficultés psychosociales?

En effet, plus les enfants mangent en famille chaque jour, moins ils sont enclins à développer des problèmes internalisés, externalisés et à consommer des drogues.

Se retrouver en famille autour du repas du soir favorise le développement de bons liens entre les parents et les enfants. Les enfants bénéficient ainsi du modèle de leurs parents pour les relations interpersonnelles et la résolution de conflits. C'est aussi un bon moment pour se raconter sa journée, s'intéresser aux autres membres de la famille, recevoir leur appui, leurs questionnements.

**Alors... Prenez donc le temps de manger en famille!
Et savourez le plaisir d'être réunis!**



Source: Pepler, Debra, Craig, Wendy, & Haner, Dilys (2012). Healthy Development Depends on Healthy Relationships, Public Health Agency Canada.