

Vir die meeste van ons is ons gesinslewe belangrik en wil ons die beste doen om ons kinders die beste kans te gee om die beste persoon te word wat hul kan wees.

Daar is 'n baie eenvoudige ritueel wat ons kan doen – eet saam aan tafel!

As ons praat van 'n gesin is dit hoe ook al jul gesin lyk – pa ma en kinders ma en kinders pa en kinders Ouma en Oupa en kinders of huwelikspaar

BAIE eenvoudig – vat bietjie dissipline aan die begin met groot impak op ons kinders se lewe!

Navorsers se dat 5 etes per week wat saam by 'n tafel geet word beduidende voordele inhou. En as ons dink daar is 21 etes per week is dit nie 'n onmoontlike taak nie. As ons net 'n besluit neem en fokus dan is dit baie haalbaar

Van die voordele wat navorsers al bewys het:

- Kinders wat in 'n gesin is wat saameet is 31% minder geneig om te rook, drink of later dwelms te gebruik
- Minder tiener swangerskappe en depressie
- Emosioneel sterker en gesonder
- Ma's – verlaag stres
- Sterker verhoudinge met ouers
- Beter akademiese punte
- Beter selfbeeld
- Beter vocabulary
- Beter veerkragtigheid/resilience
- Kinders eet meer vrugte en groente
- Laer obesiteit en minder eetsteurings

- Kan waardes aanleer – bv dankbaarheid. Gee vir elkeen een keer per dag geleentheid om te se waarvoor wil hul dankie se
- Kinders kommunikeer beter en het beter woordeskat. Laat elkeen vertel hoe was hul dag – so leer jy om te luister en om te praat
- Dit laat kinders veiliger voel

Wat anders kan ons doen wat soveel impak kan he op ons gesinslewe en elke individu – begin sommer dadelik ! Skeduleer jul etes dat jul saam aan tafel kan eet!