



Za razvoj bliskosti u obitelji važno je bar jedan obrok jesti zajedno

Doručak je obavezan za djecu koja ne jedu u školi

Djeca koja idu u školski boravak imaju drugačiji ritam prehrane i većina obroka koji zadovoljavaju dnevne potrebe bit će u školi.

No puno je onih koji nakon nastave idu kući i potrebno je uskladiti mogućnosti i potrebe. Pokušajte prilagoditi svoj dnevni ritam da biste osigurali vrijeme za jedan zajednički obrok. Ti rituali su izuzetno važni, kako za razvoj pravilnih prehrambenih navika tako i za razvijanje dobre

komunikacije i obiteljske dinamike. Vrijeme za stolom na kraju dana izgrađuje odnos bliskosti. - Za djecu koja ne jedu u školi treba uvesti pravilo doručka. To zahtijeva desetak minuta ranije dizanje, pripremu i čekanje, ali se isplati - jednom ustaljena navika lakše se održava. Obrok ne treba biti prevelik i možete izaći u susret željama - savjetuje Marina Kuzman, spec. školske medicine u Zavodu za javno zdravstvo dr. Andrija Štampar.