

بعد ان كشفنا لك اعلاه عن الفرق بين اكل البيت واكل المطاعم، واذا كنت تتساءلين كيف أشجع أولادي على الطعام الصحي؛ عليك اذا ان تخبريهم بفوائده التي نكشفها لك في ما يلي: وذلك لانه يمكن للام التحكم بالمكونات التي تستخدمها لاعداد المأكولات تناول الطعام بهدوء اكبر وهذا ما يساعد على الشعور بالشبع مقارنة بتناول الطعام في المطعم، وهذا ما يسهل بدوره عمل الجهاز الهضمي لا تقتصر فوائد تناول الاكل في البيت على المنافع الصحية بل تتعدها لتشمل المنافع الاجتماعية،