

*Deixe a família toda ajudar  
no preparo das refeições,  
nas compras e na cozinha.  
Permita que todos, dos  
pequenos aos grandes,  
participem das tarefas nas  
refeições. O preparo da comida  
torna-se mais gostoso e mais  
criativo se você não faz tudo  
sozinha todos os dias!*

