

Η σημασία του να τρώει μαζί όλη η οικογένεια



Τα

οικογενειακά γεύματα αποτελούν μια παραδοσιακή αξία και μια περίπτωση κατά την οποία δίνεται η ευκαιρία στα μέλη της οικογένειας να επικοινωνήσουν και να αναπτύξουν τους συναισθηματικούς τους δεσμούς. Δυστυχώς, ο σύγχρονος τρόπος ζωής έχει επηρεάσει αρνητικά τη συγκεκριμένη συνήθεια, αφού οι έντονοι ρυθμοί της καθημερινότητας πολλές φορές δεν αφήνουν στα μέλη της οικογένειας το περιθώριο να «μοιραστούν» τα γεύματά τους γύρω από το ίδιο τραπέζι.

Ωστόσο, ερευνητικά δεδομένα των τελευταίων ετών φέρνουν και πάλι στο προσκήνιο την αξία των οικογενειακών γευμάτων, τονίζοντας μια άλλη διάστασή τους, καθώς φαίνεται πως η κατανάλωση συχνών γευμάτων με όλη την οικογένεια μπορεί να επηρεάσει θετικά τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών, αλλά και άλλες συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία τους.

Ειδικότερα, έχει φανεί πως τα παιδιά που καταναλώνουν πιο συχνά οικογενειακά γεύματα έχουν και πιο «υγιεινές» διατροφικές συνήθειες, όπως για παράδειγμα υψηλότερη κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και φυτικών ινών, λιγότερο συχνή

κατανάλωση «ανθυγιεινών» τροφίμων, όπως αναψυκτικά, τηγανιτά τρόφιμα και «γρήγορο-πρόχειρο» φαγητό, καθώς και υψηλότερες προσλήψεις ορισμένων θρεπτικών συστατικών όπως είναι το ασβέστιο, ο σίδηρος και πολλές βιταμίνες.

Επιπλέον, η αυξημένη συχνότητα οικογενειακών γευμάτων σχετίζεται με χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης υπέρβαρου ή παχυσαρκίας, ενώ παράλληλα φαίνεται ότι δρα προστατευτικά ενάντια στην εμφάνιση διατροφικών διαταραχών στα παιδιά. Ταυτόχρονα, η συχνότερη κατανάλωση οικογενειακών γευμάτων μπορεί να αποτελέσει κι ένα χρήσιμο «εργαλείο» για τους γονείς, προκειμένου να διαχειριστούν το πρόβλημα της νεοφοβίας, της άρνησης δηλαδή των παιδιών να δοκιμάσουν νέες γεύσεις, αφού ερευνητικά δεδομένα δείχνουν πως οι πιθανότητες ένα παιδί να δοκιμάσει ένα νέο τρόφιμο είναι μεγαλύτερες όταν καταναλώνονται συχνότερα γεύματα με όλη την οικογένεια.

Ακόμη, τα οικογενειακά γεύματα αποτελούν μια καλή ευκαιρία προκειμένου το παιδί να μάθει να αξιολογεί το αίσθημα κορεσμού, καθώς το επίκεντρο βρίσκεται στο πιάτο και το φαγητό, σε αντίθεση με την περίπτωση όπου το γεύμα σερβίρεται μπροστά στην τηλεόραση, για παράδειγμα, χωρίς να δίδεται προσοχή στο είδος και την ποσότητα που καταναλώνεται. Τέλος, μέσω των οικογενειακών γευμάτων παρέχεται στους γονείς η δυνατότητα να λειτουργήσουν ως πρότυπο «υγιεινών» διατροφικών συμπεριφορών, τις οποίες είναι πολύ πιθανό να υιοθετήσουν και να ακολουθήσουν τα παιδιά στη μετέπειτα ζωή τους.

Μάλιστα, φαίνεται πως η αυξημένη συχνότητα κατανάλωσης γευμάτων με όλη την οικογένεια επιφέρει περαιτέρω οφέλη, που δε σχετίζονται μόνο με τη «διατροφική υγεία». Συγκεκριμένα, πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν πως οι έφηβοι που καταναλώνουν πιο συχνά οικογενειακά γεύματα έχουν χαμηλότερες πιθανότητες να υιοθετήσουν «κακές» συνήθειες, όπως είναι το κάπνισμα και η κατανάλωση αλκοόλ.

Συνεπώς, αξίζει να στοχεύσετε στο να καταναλώνετε τα γεύματά σας μαζί με όλη την οικογένεια όσο το δυνατόν πιο συχνά. Εκμεταλλευτείτε το πρωινό καθημερινά, όπου οι πιθανότητες να είναι όλη η οικογένεια συγκεντρωμένη στο σπίτι είναι μεγαλύτερες και φυσικά τα σαββατοκύριακα, εφόσον το επιτρέπει το εργασιακό σας πρόγραμμα. Σκεφτείτε πως τα οφέλη που θα αποκομίσει το παιδί σας αλλά και η οικογένειά σας συνολικά σίγουρα είναι αρκετά προκειμένου να σας «αποζημιώσουν» για την προσπάθειά σας.

Πηγή: neadiatrofis.gr