

Πώς μπορούμε να κάνουμε τα οικογενειακά γεύματα ευχάριστα.

Η συγκέντρωση όλων των μελών της οικογένειας για το γεύμα είναι κάτι πολύ σημαντικό για την προώθηση της υγιεινής διατροφής. Φαίνεται πως είναι κάτι απλό. Όπως, όμως συμβαίνει πολλές φορές, τα απλά πράγματα να είναι δύσκολα να εφαρμοστούν στην πράξη.

Τα παιδιά απορροφούν σαν σφουγγάρια, μαθαίνουν συνεχώς και διαμορφώνουν τις διατροφικές τους συνήθειες καθ' όλη την διάρκεια της ημέρας. Όπως οι γονείς, έτσι και τα παιδιά, είναι πλήρως απασχολημένα με δραστηριότητες όλη την ημέρα. Επιπλέον, δοκιμάζονται στις κοινωνικές τους σχέσεις συνεχώς. Όλα αυτά επηρεάζουν την διάθεσή τους. Το να κάθεται όλη η οικογένεια μαζί στο τραπέζι, μας δίνει την ευκαιρία και το χρόνο να ανταλλάξουμε τα νέα μας, να συζητήσουμε για το πως περάσαμε και να διασκεδάσουμε. Έτσι ενισχύονται οι οικογενειακοί δεσμοί. Παράλληλα, βελτιώνονται οι λεκτικές δεξιότητες των παιδιών.

Κατά τη διάρκεια του γεύματος, οι γονείς μπορούν να δίνουν στα παιδιά πληροφορίες για τα τρόφιμα (πως παράγονται, που καλλιεργούνται, πως μεταποιούνται, ποια θρεπτικά συστατικά περιέχουν, κτλ.). Επίσης, οι ίδιοι οι γονείς με τις δικές τους διατροφικές προτιμήσεις, αποτελούν παράδειγμα προς μίμηση για τα παιδιά τους. Με αυτόν τον τρόπο, τα παιδιά δημιουργούν θετικές ή αρνητικές σχέσεις με τα τρόφιμα και διαμορφώνουν τις προσωπικές τους διατροφικές προτιμήσεις (τι τους αρέσει και τι δεν τους αρέσει).

Πώς μπορούμε να κάνουμε τα οικογενειακά γεύματα ευχάριστα;

Καταρχήν πρέπει να αποφασίσουμε ποιο γεύμα της ημέρας θα είναι οικογενειακό. Αν το πρόγραμμα των μελών της οικογένειας δεν επιτρέπει να υπάρχει καθημερινά ένα οικογενειακό γεύμα, τότε επιλέγουμε μία συγκεκριμένη ημέρα της εβδομάδας. Σταδιακά, προσθέτουμε δεύτερη, τρίτη, κτλ., μέχρι να καταφέρουμε να έχουμε ένα οικογενειακό γεύμα την ημέρα.

Καλό είναι να προσδιορίσουμε την ακριβή ώρα και τη διάρκεια του γεύματος, ώστε κάθε μέλος να προσαρμόσει το πρόγραμμά του. Καλό είναι η διάρκεια των γευμάτων να μην είναι πολύ μεγάλη. Όταν τα παιδιά γίνονται ανήσυχα, πρέπει να ζητήσουν την άδεια για να σηκωθούν και να τοποθετήσουν το πιάτο τους στο νεροχύτη.

Τρώμε καθισμένοι στο τραπέζι. Μπορούμε να τοποθετήσουμε κάρτες με τα ονόματά μας, τις οποίες μπορούν να τις κατασκευάσουν τα παιδιά. Όταν καθόμαστε πρόσωπο με πρόσωπο, έχουμε οπτική επαφή και είναι ευκολότερο να συζητήσουμε. Κατά τη διάρκεια του γεύματος, ακούμε με προσοχή ο ένας τον άλλον, απενεργοποιούμε τα κινητά τηλέφωνα, τα tablets, σβήνουμε την τηλεόραση,

ενθαρρύνουμε τη συζήτηση. Προσπαθούμε να δημιουργήσουμε ευχάριστη ατμόσφαιρα, μοιραζόμαστε τα νέα της ημέρας.

Οι γονείς και τα μεγαλύτερα αδέρφια αποτελούν υπόδειγμα σωστών διατροφικών επιλογών. Εισάγουμε νέα τρόφιμα ή φαγητά τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα.

Ποια είναι τα αποτελέσματα των συχνών οικογενειακών γευμάτων;

Όταν τα γεύματα έχουν σταθερή ώρα, τα παιδιά τα περιμένουν με χαρά και ανυπομονησία. Παράλληλα, μαθαίνουν να έχουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες, συντονίζονται ως μέλη της οικογένειας, ενισχύονται οι δεσμοί της οικογένειας, αποκτούν οικογενειακή ταυτότητα, μοιράζονται τις εμπειρίες τους. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά που καταναλώνουν συχνά οικογενειακά γεύματα, έχουν μικρότερη πιθανότητα να γίνουν παχύσαρκα, παρουσιάζουν καλύτερες σχολικές επιδόσεις, και μικρότερη πιθανότητα κατάχρησης διαφόρων ουσιών και καπνίσματος.

Απολαύστε το γεύμα σας σαν οικογένεια και χτίστε γερά θεμέλια υγιεινής διατροφής!