

28 Δεκεμβρίου 2019

## Καλές διατροφικές συνήθειες «διδάσκουν» τα οικογενειακά γεύματα

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα οικογενειακά γεύματα μπορούν να βελτιώσουν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών, ακόμη κι αν η οικογένεια μαζεύεται γύρω απ' το τραπέζι μια με δυο φορές την εβδομάδα, σύμφωνα με βρετανική μελέτη που δημοσιεύεται στο επιστημονικό έντυπο Journal of Epidemiology & Community Health.

Η έρευνα διαπίστωσε ότι όσες οικογένειες τρώνε μαζί καταφέρνουν να πετύχουν τον στόχο των πέντε μερίδων φρούτων και λαχανικών την ημέρα.

Στη μελέτη πήραν μέρος περίπου 2.400 παιδιά από 52 δημοτικά σχολεία του νότιου Λονδίνου.

Οι γονείς και το προσωπικό του σχολείου συμπλήρωσαν διατροφικά ημερολόγια, για τις τροφές και τα ροφήματα που κάθε παιδί καταλάωνε σε ένα 24ωρο.

Οι γονείς ερωτήθηκαν επίσης για την δική τους συμπεριφορά απέναντι στα φρούτα και τα λαχανικά.

Η επεξεργασία των δεδομένων έδειξε ότι 656 οικογένειες έτρωγαν πάντα μαζί, 768 μερικές φορές και 92 ποτέ.

Τα παιδιά της πρώτης ομάδας έτρωγαν πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών, συγκριτικά με 4,6 της δεύτερης και 3,3 της τρίτης ομάς.

Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι η πρώτη ομάδα έτρωγε 125 γραμμάρια περισσότερα φρούτα και λαχανικά, ενώ η δεύτερη ομάδα 95 γραμμάρια, συγκριτικά με την τρίτη ομάδα.

Οι ερευνητές πιστεύουν ότι όταν τα παιδιά βλέπουν τους γονείς να τρώνε φρούτα και λαχανικά, προσπαθούν να ακολουθήσουν το ίδιο διατροφικό μονοπάτι.

Η μελέτη πάντως δίνει μια εικόνα για τις διατροφικές συνήθειες μεμονωμένων ημερών, αλλά καταφέρνει να σχηματίσει το πρότυπο διατροφής μιας μεγάλης ανομοιογενούς ομάδας πληθυσμού.

Η Μέγκαν Κρίστιαν που έκανε την έρευνα στα πλαίσια της διδακτορικής διατριβής της εξηγεί ότι «η σύγχρονη ζωή συχνά εμποδίζει την οικογένεια να βρεθεί και να απολαύσει ένα γεύμα. Αλλά η μελέτη δείχνει ότι ακόμη και ένα κυριακάτικο δείπνο είναι αρκετό για να βελτιώσει τις διατροφικές συνήθειες μικρών και μεγάλων».

**Πηγή:** [news.pathfinder.gr](http://news.pathfinder.gr)