

Οικογενειακό τραπέζι: Έχει σημασία να τρώμε κάθε μέρα μαζί;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Πότε ήταν η τελευταία φορά που καθίσατε και φάγατε γύρω από ένα τραπέζι οικογενειακώς; Ο νους σας πηγαίνει στην πιο πρόσφατη γιορτή; Κακώς! Γιατί το οικογενειακό τραπέζι μάς κάνει καλύτερους ανθρώπους!

Μήπως το οικογενειακό τραπέζι έχει συνδεθεί με την Κυριακή και αυτό αραιά και πού; Πράγματι, εξαιτίας του φορτωμένου προγράμματος και των υποχρεώσεων, οι οικογένειες σπάνια βρίσκονται σε απαρτία για να φάνε. Προτιμούμε να τσιμπήσουμε -ο καθένας μόνος του- βιαστικά μπροστά στην τηλεόραση, τον υπολογιστή κλπ. Φαίνεται, ωστόσο, ότι η καθημερινή αυτή συνάθροιση γύρω από ένα τραπέζι είναι ωφέλιμη, όχι μόνο για τις διατροφικές μας συνήθειες και την

υγεία μας, αλλά και για τους συναισθηματικούς μας δεσμούς, την ψυχική μας ισορροπία και συμπεριφορά. Δείτε και μόνοι σας γιατί!

Σύμφωνα με τους ειδικούς, χρειάζεται να προσπαθήσουμε, ακόμη και να κάνουμε θυσίες, ώστε να καταφέρουμε να απολαμβάνουμε το οικογενειακό τραπέζι -και τα πάρα πολλά αποδεδειγμένα οφέλη του- όσο πιο συχνά γίνεται! Γι' αυτό και οι επιστήμονες επιμένουν: Όσο πολυάσχολοι κι αν είμαστε, αξίζει να αφιερώνουμε χρόνο στα οικογενειακά τραπέζια, τουλάχιστον 3-4 φορές την εβδομάδα! Ας τα πάρουμε, όμως, ένα-ένα...

Τα ψυχικά οφέλη

Για τα παιδιά μας, που θα έχουν την ευκαιρία:

- Να βιώσουν την αίσθηση της ασφάλειας και της σταθερότητας και ότι ανήκουν σε μια στενή και δεμένη ομάδα με την οποία μπορούν να μοιραστούν τόσο τις επιτυχίες όσο και τις ανησυχίες τους.
- Να επικοινωνήσουν με τους γονείς τους, να μοιραστούν τα νέα της ημέρας, να ανταλλάξουν εμπειρίες.
- Να βελτιώσουν το λεξιλόγιό τους και την ικανότητά τους να συντάσσουν ολοκληρωμένες προτάσεις, ικανότητες που αναπτύσσονται και εμπλουτίζονται μέσα από το διάλογο που έχουν μεταξύ τους τα μέλη της οικογένειας καθώς τρώνε.
- Να μάθουν την αξία και τις αρχές του διαλόγου μέσω της παρατήρησης των γονιών τους και της εξάσκησης.
- Να μοιράζονται ευθύνες και να αναπτύσσουν τις δεξιότητές τους όσον αφορά το πρακτικό μέρος του οικογενειακού τραπέζιου (π.χ. στρώσιμο του τραπέζιου, πλύσιμο πιάτων μετά κλπ.).
- Να μάθουν καλούς τρόπους σχετικά με τη συμπεριφορά τους στο τραπέζι.

Για εμάς τους γονείς, που θα μπορέσουμε:

- Να περάσουμε χρόνο με τα παιδιά μας και να τους δείξουμε ότι αποτελούν προτεραιότητά μας.
- Να ανακαλύψουμε τι αρέσει και τι όχι στα παιδιά μας, να τα γνωρίσουμε καλύτερα σε μια σχέση αλληλεπιδραστική.

- Να μάθουμε εμείς από αυτά και εκείνα από εμάς.

Πώς θα το πετύχουμε

Για να έχουμε το μέγιστο όφελος, ας έχουμε υπόψη μας τα εξής:

- Επιλέγουμε μια συγκεκριμένη ώρα για το οικογενειακό τραπέζι, που να είναι όμως ρεαλιστική και να εξυπηρετεί όλους.
- Συμμετέχουμε όλοι στο στρώσιμο - και, φυσικά, στο τέλος στο μάζεμα του τραπεζιού.
- Κλείνουμε την τηλεόραση και απομακρύνουμε τα κινητά, για να μπορούμε να συγκεντρωθούμε αποκλειστικά στην οικογένειά μας.
- Τρώμε όλη η οικογένεια μαζί γύρω από το τραπέζι, για να έχουμε οπτική επαφή ο ένας με τον άλλον.
- Δεν πιέζουμε τα παιδιά να φάνε όλο το φαγητό τους.
- Έχουμε πάντα κατά νου ότι το φαγητό δεν είναι ούτε επιβράβευση ούτε τιμωρία.
- Προσπαθούμε να μη μιλάμε στα παιδιά μόνο για μαθήματα και υποχρεώσεις, ώστε να μη συνδέσουν την ώρα του φαγητού με «ανάκριση» και «διάλεξη».
- Δίνουμε στον καθένα το χρόνο που χρειάζεται για να μιλήσει για τα θέματα που τον ενδιαφέρουν και για τα νέα της ημέρας του, ενθαρρύνοντας το διάλογο με ερωτήσεις.
- Περιμένουμε να τελειώσουν όλοι το φαγητό τους προτού σηκωθούμε.

Γεύματα κατά της παχυσαρκίας

Τα συχνά οικογενειακά γεύματα μπορούν να βοηθήσουν να μειωθεί ο κίνδυνος της παχυσαρκίας, αλλά και οι διατροφικές διαταραχές, καθώς, όταν η οικογένεια τρώει μαζί, οι γονείς έχουν την ευκαιρία να «ελέγχουν» τι και πόσο τρώνε τα παιδιά τους, αποτρέποντας το πρόχειρο φαγητό. Έτσι, τα οικογενειακά γεύματα αποτελούν «ασπίδα» στην εμφάνιση παιδικής παχυσαρκίας, γιατί βοηθούν τα παιδιά να υιοθετήσουν υγιεινές και ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες. Σύμφωνα, μάλιστα, με έρευνες:

- Παιδιά που δειπνούν με την οικογένειά τους τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας, έχουν 15% λιγότερες πιθανότητες να γίνουν υπέρβαρα.
- Παιδιά και έφηβοι που δειπνούν με τις οικογένειές τους, καταναλώνουν σπανιότερα τρόφιμα πλούσια σε θερμίδες, λιπαρά και ζάχαρη.
- Παιδιά που τρώνε οικογενειακά σχεδόν όλες τις ημέρες της εβδομάδας, έχουν 45% περισσότερες πιθανότητες να προσεγγίσουν τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για κατανάλωση 400 γρ. φρούτων και λαχανικών ημερησίως. Τα αποτελέσματα αυτά επιβεβαιώνει και έρευνα από το Πανεπιστήμιο της Μινεσότα, σύμφωνα με την οποία τα παιδιά αυτά καταναλώνουν μία επιπλέον μερίδα φρούτων και λαχανικών ημερησίως. Επιπλέον, τρώνε λιγότερο συχνά τηγανητά φαγητά, καθώς και κορεσμένα και trans λιπαρά.

Για τους εφήβους, το οικογενειακό τραπέζι...

...Ενισχύει τους δεσμούς αίματος Οι έφηβοι που τρώνε συχνά οικογενειακά γεύματα είναι πιο πιθανό να στραφούν στους γονείς τους όταν αντιμετωπίζουν κάποιο σοβαρό πρόβλημα, επειδή αισθάνονται ότι έχουν την αποδοχή τους, σύμφωνα με έρευνες του CASA (The National Center on Addiction and Substance Abuse) στο Πανεπιστήμιο Κολούμπια. Παράλληλα, οι γονείς είναι πιο πιθανό να γνωρίζουν περισσότερες πληροφορίες για τη ζωή των παιδιών τους και να περιγράφουν τη σχέση τους με τα παιδιά τους ως «καλή» ή «εξαιρετική».

...Χτίζει ισχυρές προσωπικότητες Η συχνή αποχή από τα οικογενειακά γεύματα συνδέεται με συμπεριφορές όπως το κάπνισμα, το αλκοόλ, η χρήση ναρκωτικών, αλλά και με συμπτώματα κατάθλιψης και διατροφικές διαταραχές, σύμφωνα με τη μελέτη «Eating Among Teens» του Πανεπιστημίου της Μινεσότα. Επίσης, τα παιδιά που τρώνε λιγότερα από 3 οικογενειακά γεύματα την εβδομάδα είναι πιθανότερο να έχουν δοκιμάσει τσιγάρο, μαριχουάνα και αλκοόλ. Αντίθετα, οι έφηβοι που τρώνε 5 τουλάχιστον γεύματα στο οικογενειακό τραπέζι, έχουν πιο ομαλή κοινωνική προσαρμογή, καθώς νιώθουν ότι έχουν συναισθηματική στήριξη και καθοδήγηση, και μπορούν να αντιστέκονται πιο εύκολα στην πίεση των συνομηλίκων τους.

Ευχαριστούμε για τη συνεργασία την κ. Φρόσω Τζιντζηροπούλου, ψυχολόγο Υγείας, την κ. Τατιάνα Γκούσκου, διευθύντρια του Νηπιαγωγείου «Νέα Γενιά Ζηρίδη», εκπαιδευτική ψυχολόγο-παιδαγωγό, τον κ. Αναστάσιο Παπαλαζάρου, διαιτολόγο-διατροφολόγο, υπ. διδάκτορα του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου.

Της Άννας Δάλλα

Πηγή: vita.gr