

## Καθίστε στο τραπέζι όλοι μαζί: Υπάρχει κι άλλος λόγος

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Εχουμε

πολλές φορές διαβάσει πόσο καλό κάνει στην οικογένεια και στους δεσμούς που αποκτά, το να κάθονται όλα τα μέλη της μαζί για φαγητό. Υπάρχει όμως ένας ακόμη λόγος!

Το να συνευρίσκεται η οικογένεια στο τραπέζι για γεύμα ή δείπνο, είναι μια όμορφη εικόνα με σημαντικά οφέλη. Η οικογένεια βρίσκεται μαζί, συγχρονίζεται, συζητά, και χτίζει γερούς οικογενειακούς δεσμούς.

Τα οικογενειακά γεύματα κάνουν τους οικογενειακούς δεσμούς ισχυρότερους και τα παιδιά αποκτούν την ανάγκη να μοιραστούν τις σκέψεις τους με τους γονείς τους. Αυτόματα, γίνονται πιο ισορροπημένα και εξωστρεφή, ενώ παράλληλα μαθαίνουν να εκφράζονται και να επικοινωνούν με τους γύρω τους.

Ξέραμε ακόμη, ότι τα οικογενειακά γεύματα συμβάλλουν στις επιδόσεις των παιδιών στο σχολείο. Ένα παιδί, όσες περισσότερες φορές τρώει με τους γονείς του, τόσο καλύτερη είναι και η επίδοσή του στα μαθήματα και στις εξωσχολικές του δραστηριότητες.

Πρόσφατα όμως μάθαμε και κάτι άλλο. Τα παιδιά που τρώνε στο τραπέζι, έχουν μικρότερες πιθανότητες να γίνουν υπέρβαρα, σύμφωνα με νέα έρευνα.

Τα παιδιά αναγνωρίζουν το αίσθημα της πληρότητας καλύτερα σε σχέση με το αν τρώνε μπροστά από την τηλεόραση, που αποσπά την προσοχή τους.

Τα οικογενειακά γεύματα στο τραπέζι δίνουν την ευκαιρία στα παιδιά να μάθουν ποιά είναι η κατάλληλη μερίδα γι' αυτά, μαθαίνοντας να αναγνωρίζουν το αίσθημα της πείνας και της πληρότητας. Μάλιστα, οι ερευνητές τονίζουν πως ο γονιός δεν πρέπει να πιέζει το παιδάκι να τρώει περισσότερο από όσο απλά χρειάζεται.

Κάνοντας τις κατάλληλες ερωτήσεις βοηθάμε τα παιδιά να αναγνωρίζουν τα σήματα της πείνας αλλά και του κορεσμού. Αντίθετα, πιέζοντας τα να φάνε ενώ δεν είναι πεινασμένα, ίσως να αποτελεί το χειρότερο πράγμα που μπορούμε να κάνουμε αφού τους διδάσκουμε να μη δίνουν σημασία στα σήματα του σώματος.

Τα αποτελέσματα δημοσιεύτηκαν στο Περιοδικό της Αμερικανικής Ακαδημίας Διατροφής και Διαιτολογίας μετά από μελέτη που διεξήχθη σε δείγμα παιδιών ηλικίας μεταξύ 2 και 5 ετών.

Όλες οι μελέτες έχουν κοινό παρανομαστή: Όταν η οικογένεια τρώει μαζί γύρω από το τραπέζι αντί μπροστά της τηλεόρασης είναι λιγότερο πιθανό τα παιδιά να γίνουν υπέρβαρα.

**Πηγή:** [mothersblog.gr](http://mothersblog.gr)