



την οικογένεια

Ο ισορροπημένος τρόπος διατροφής

αποτελεί κατά κοινή παραδοχή θέμα καίριας σημασίας και προτεραιότητας για τη δημόσια υγεία στον δυτικό κόσμο τόσο για τους ενήλικους όσο και για τα παιδιά και τους εφήβους. Μια διάσταση, όμως, του περισσότερο υγιεινού τρόπου διατροφής, που συχνά αμελείται για χάρη του τι και πόσο συνιστάται να τρώμε, είναι το πού και πώς τρώμε. Το περιβάλλον των γευμάτων, δηλαδή ο χώρος όπου καταναλώνεται το γεύμα, με ποιους και τι γίνεται κατά τη διάρκειά του έχουν αποδειχθεί σημαντική παράμετρος για την ποιότητα της διαίτας.

Η κατανάλωση γευμάτων εκτός σπιτιού, που έχει αυξηθεί σε σημαντικό βαθμό τις τελευταίες δεκαετίες, έχει συσχετιστεί με χαμηλότερη ποιότητα διαίτας και με την παράλειψη όλων των κυρίως γευμάτων. Όσο δηλαδή αυξάνεται η κατανάλωση γευμάτων εκτός σπιτιού, τα άτομα λαμβάνουν χειρότερης ποιότητας τρόφιμα και υιοθετούν μάλλον ακατάστατα γεύματα. Στον αντίποδα αυτού του φαινομένου τοποθετείται το οικογενειακό γεύμα. Πολλές μελέτες δείχνουν πως η ύπαρξη έστω και ενός οικογενειακού γεύματος βελτιώνει την ποιότητα της διατροφής όχι μόνο των ενηλίκων αλλά και των νεαρών μελών της οικογένειας. Η μεγάλη συχνότητα ενός γεύματος με την οικογένεια αυξάνει την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών

και δημητριακών ολικής άλεσης και μειώνει εκείνη των γλυκισμάτων και των σνακ χαμηλής ποιότητας. [\(περισσότερα...\)](#)