

Αμερικανικό Κολλέγιο Παιδιάτρων: Τα οφέλη του οικογενειακού τραπέζιού

Categories : [ΚΟΙΝΩΝΙΑ](#)

Date : Σεπτεμβρίου 11, 2019



Η έρευνα αποδεικνύει τα **πολλαπλά οφέλη από τα κοινά οικογενειακά γεύματα, ειδικά ως προς την προστασία των εφήβων από συμπεριφορές υψηλού κινδύνου**. Δυστυχώς τα κοινά γεύματα σπανίζουν σήμερα στις οικογένειες. Δεδομένης της προστασίας που παρέχουν στα παιδιά και τους εφήβους, οι γονείς πρέπει να ευθαρρύνονται στο να καταβάλλουν κάθε δυνατή προσπάθεια για να συγκεντρώνονται τακτικά στο οικογενειακό τραπέζι.

Τις τελευταίες τρεις δεκαετίες, ο οικογενειακός χρόνος στο τραπέζι και η συζήτηση που τον συνοδεύει γενικά μειώθηκε περισσότερο από 30%. Οι οικογένειες με παιδιά κάτω των 18 ετών αναφέρουν ότι έχουν οικογενειακό δείπνο μόνο τρεις έως τέσσερις φορές την εβδομάδα. Το ένα τρίτο των οικογενειών με παιδιά ηλικίας 11 έως 18 ετών τρώει το πολύ ένα ή δύο γεύματα την εβδομάδα μαζί. Μόνο μία στις τέσσερις έχει περισσότερα από επτά γεύματα την εβδομάδα μαζί.

Έχει χαλάσει επίσης και η ποιότητα της επικοινωνίας με την αύξηση των περισπασμών, όπως η παρακολούθηση τηλεόρασης, τα Smartphones, η ανταλλαγή μηνυμάτων και οι τηλεφωνικές συνομιλίες.

Τα βασικά εμπόδια για να γίνουν οικογενειακά γεύματα όπως αναφέρουν οι γονείς είναι: πολύ λίγος διαθέσιμος χρόνος για το φαγητό αλλά και για τη προετοιμασία του, δύσκολα προγράμματα δικά τους ή των παιδιών, κ.α. Οι περισσότεροι γονείς όμως, αποδίδουν μεγάλη αξία στα οικογενειακά γεύματα, αναγνωρίζοντάς τα πέρα από κάθε άλλη δραστηριότητα ως **ικανά να βοηθήσουν ώστε να συνδεθούν οι οικογένειες και τα παιδιά**. Οι περισσότεροι πραγματικά επιθυμούν να έχουν περισσότερα οικογενειακά γεύματα.

Μελέτες έχουν διαπιστώσει τα πολλαπλά οφέλη από την συγκέντρωση και την επικοινωνία της οικογένειας και την κατανάλωση του σπιτικού φαγητού.

Καταρχήν επιτυγχάνεται **σωστότερο διατροφικό πρότυπο**. Ως συνέπεια έχουμε τη διατήρηση φυσιολογικού βάρους, εγκατάσταση υγιεινών προτύπων διατροφής, λιγότερη απρογραμμάτιστη κατανάλωση τροφής.

Τα γεύματα της οικογένειας **δημιουργούν παραδόσεις που συνδέουν τις οικογένειες**. Ένα ειδικό φαγητό για γιορτή γενεθλίων, ένα αγαπημένο μέρος για φαγητό δίνουν νόημα και περιεχόμενο στα παιδιά καθώς μεγαλώνουν. Δίνει εξάλλου μεγάλη ικανοποίηση και αποτελεί κίνητρο η γεύση και η μυρωδιά του μαγειρεμένου φαγητού, το καλοστρωμένο τραπέζι και αποτελεί ευκαιρία για να μάθουμε τα οικογενειακά νέα, να μοιραστούμε ιδέες και να λύσουμε προβλήματα.

Τα οικογενειακά γεύματα διαμορφώνουν τη **δομή του ημερήσιου προγράμματος**, ώστε τα παιδιά να αισθάνονται πιο ασφαλή, γνωρίζοντας τι πρόγραμμα περιμένουν. Οι γονείς στο τραπέζι έχουν τη δυνατότητα να παρακολουθήσουν τις διαθέσεις, τη συμπεριφορά και τις δραστηριότητες των παιδιών, και να διαμορφώσουν εικόνα για τη συναισθηματική τους κατάσταση.

Ο κόσμος ενός παιδιού δαπανάται κυρίως με τους συμμαθητές και τους εκπαιδευτικούς. Το οικογενειακό τραπέζι τους **δίνει την ευκαιρία να δουν πώς συνεργάζονται οι ενήλικες**.

Όταν είναι προσκεκλημένοι γείτονες και φίλοι, τα οικογενειακά γεύματα αποτελούν για τα στα παιδιά **ευκαιρίες κοινωνικοποίησης** και εμπειρίας του διαφορετικού υπό την καθοδήγηση των γονέων τους.

Το οικογενειακό τραπέζι είναι ένα από τα λίγα μέρη που τα παιδιά μπορούν να παρατηρήσουν τους γονείς τους να επικοινωνούν, να διαπραγματεύονται, να λύνουν προβλήματα, να εκφράζουν συναισθήματα και να δείχνουν σεβασμό ο ένας τον άλλο.

Η γλωσσική τους ανάπτυξη επιταχύνεται, ο λεκτικός πλούτος αυξάνεται, αποκτούν γνώσεις ακούγοντας τις συζητήσεις των ενηλίκων και βελτιώνουν την επιχειρηματολογία τους. Υπάρχουν μελέτες που υποστηρίζουν ότι οι έφηβοι που έχουν συχνά οικογενειακά τραπέζια είναι πιο πιθανό να πάρουν καλύτερους βαθμούς στο σχολείο.

Στο οικογενειακό τραπέζι γίνονται ως επί το πλείστον οι οικογενειακές συζητήσεις. Περισσότερη συζήτηση γίνεται κατά τη διάρκεια ενός γεύματος παρά σε οποιασδήποτε άλλη δραστηριότητα, όπως το παιχνίδι ή η ανάγνωση βιβλίων με ιστορίες.

Το οικογενειακό τραπέζι προάγει την υγιεινή διατροφή. Σύμφωνα με τις έρευνες, τα παιδιά που συμμετέχουν τακτικά στο τραπέζι με τις οικογένειές τους, έχουν πιο υγιεινά διατροφικά πρότυπα και χαμηλότερα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας. Το σπιτικό φαγητό χαρακτηρίζεται από τη κατανάλωση περισσότερων φρούτων και λαχανικών, λιγότερων κορεσμένων και trans λιπαρών, λιγότερων τηγανισμένων τροφίμων και σόδας, τροφών χαμηλότερου γλυκαιμικού φορτίου και περισσότερων βιταμινών και άλλων θρεπτικών μικροσυστατικών.

Ειδικότερα το οικογενειακό βραδινό γεύμα συνδυάζεται με **καλύτερο βραδινό ύπνο των παιδιών** και λιγότερη έκθεση σε οθόνες.

Ως προς τους εφήβους που μοιράζονται τακτικά με τους γονείς και τα αδέρφια τους γεύματα μαζί (περισσότερα από πέντε γεύματα την εβδομάδα) ισχύει πως **παρατηρείται πολύ χαμηλότερη πιθανότητα διαταραγμένου μοντέλου κατανάλωσης τροφής** (σχολαστικός έλεγχος βάρους: με προκλητό έμετο, χρήση καθαρτικών, χαπιών αδυνατίσματος, πείνα, υποθρεψία, υποκατάστατα τροφίμων, παράλειψη γευμάτων και κάπνισμα). Εξάλλου καταναλώνουν περισσότερα λαχανικά, φρούτα και γαλακτοκομικά προϊόντα, παρακολουθούν λιγότερη τηλεόραση, επικοινωνούν μεταξύ τους αντί να κοιτάζουν τηλεόραση, και διαθέτουν περισσότερο χρόνο αποφεύγοντας τα γεύματα "στο πόδι".

Αναφέρεται επιπρόσθετα **μειωμένη συχνότητα κατάθλιψης και χρήσης ναρκωτικών, αλκοολούχων ποτών και νικοτίνης, όπως και χρήσης μαριχουάνας και φαρμακευτικών ουσιών** που λαμβάνουν για να τους "ανεβάσουν".

Τα παιδιά ερωτώμενα αναφέρουν **καλύτερες σχέσεις με την οικογένειά τους** γενικά, αλλά και ειδικότερα με την μητέρα, τον πατέρα, τα αδέρφια τους.

Έχει διαπιστωθεί μάλιστα πως τα παιδιά που τρώνε συχνά στο σπίτι όλοι μαζί, επιλέγουν να έχουν **πιο ώριμα μοντέλα συμπεριφοράς** όχι μόνο τα ίδια αλλά και οι φίλοι που διαλέγουν, ως προς την χρήση ουσιών και ως προς τις συνήθειες υψηλού κινδύνου π.χ πρώιμη έναρξη σεξουαλικής δραστηριότητας και εφηβικές εγκυμοσύνες.

Το οικογενειακό τραπέζι σχετίζεται με **λιγότερο συναισθηματικό στρες**. Όσο συχνότερα είναι τα οικογενειακά γεύματα, τόσο καλύτερη είναι η συναισθηματική υγεία του εφήβου, λιγότερα τα συναισθηματικά προβλήματα και τα προβλήματα συμπεριφοράς του. Παρατηρείται υψηλότερο ποσοστό αυτοεκτίμησης και μεγαλύτερη διάθεση προσφοράς στο περιβάλλον του. Ανέφεραν μάλιστα οι έφηβοι **μεγαλύτερη ικανοποίηση από την ζωή ανεξάρτητα από τα οικονομικά του σπιτιού τους**.

Συμπέρασμα: Όταν οι οικογένειες συναντώνται συχνά στο οικογενειακό τραπέζι όλοι ωφελούνται - τα παιδιά, οι γονείς και όλοι οι άνθρωποι που τους περιστοιχίζουν. Η καθιέρωση του "Οικογενειακού Τραπέζιού" ως προτεραιότητα από την στιγμή που το παιδί μπορεί να καθίσει σε κάθισμα, μπορεί να χρησιμεύσει ως ένα **αποτελεσματικό «εμβόλιο» ενάντια σε πολλούς κινδύνους για τα παιδιά από τον σύγχρονο ισοπεδωτικό τρόπο ζωής.**

Οι γονείς θα πρέπει να ενημερώνονται και να ενθαρρύνονται στην τακτική εφαρμογή του. Σε μια εποχή που οι ψηφιακοί και όχι μόνο πειρασμοί είναι ανεξέλεγκτοι, **η απλή αυτή γεμάτη ενδιαφέρον και φροντίδα συνήθεια μπορεί να γίνει η καλύτερη πηγή όχι μόνο σωματικής αλλά και κυρίως ψυχικής υγείας.**

(Πηγές: acpeds.org, mumdadandkids.gr)

ΣΧΕΤΙΚΑ:

- [Ο ρόλος της οικογενειακής εκπαίδευσης στο τραπέζι \(Στέλλα Αργυρίου\)](#)
- [Επιχείρηση... διάσωσης για το οικογενειακό τραπέζι \(Σάντυ Τσαντάκη\)](#)