

# همه چیز غذا

## باخانواده

پشتیبانی و تقویت تکمیلی  
عادات مفید زندگی

برای تقویت عاطفه، شادابی، نشاط و یافتن انگیزه، عامل صرف غذا با خانواده به قدری مهم است که می‌توان آن را پشتیبان و تقویت کننده دیگر عادات مفید زندگی قلمداد کرد. متخصصان تغذیه بر روی این عامل یعنی «صرف غذا با والدین» آن قدر تأکید و اصرار می‌ورزند که معتقدند به هر صورت ممکن باید فرزندان را تشویق کرد که عادت کنند غذا را با والدین صرف کنند و از تنها غذا خوردن بپرهیزند. به عقیده این متخصصان، لذت صرف غذا با خانواده به حدی زیاد است که تأثیر آن بر دیگر ابعاد زندگی غیرقابل چشم‌پوشی است و می‌تواند انگیزه دیگر فعالیت‌های مؤثر و با نشاط باشد.

### صرف غذا با خانواده و کاهش انحرافات اجتماعی

تحقیقات نشان می‌دهد فرزندی که در کنار خانواده‌اش غذا صرف می‌کند، کمتر به مصرف سیگار، الکل و مواد مخدر روی می‌آورد. به همین دلیل به والدین توصیه می‌شود غذا خوردن با فرزندان خود را یکی از الزامات و حتی یکی از مهم‌ترین سرمایه‌گذاری‌های زندگی آن‌ها تلقی کنند و آن را یکی از مؤثرترین روش‌های تربیت و مبارزه با وقوع جرائم مدنی در نظر بگیرند. تحقیقات سال ۲۰۰۲ مرکز ملی مبارزه با مواد مخدر کشور کلمبیا نشان می‌دهد که ۷۲ درصد مبتلایان نوجوان به مواد مخدر، الکل، سیگار و همچنین انحرافات اخلاقی، مرکز با والدین خود غذا نمی‌خورند و اما از آن‌ها که با خانواده غذا می‌خورند و به این جرائم و انحرافات دچار شده بودند، ۳۱ درصد کمتر بود. بر طبق این تحقیقات، نوجوانانی که شام را با والدین خود می‌خورند، کمتر ناامید و عصبی‌اند و در مقابله با مشکلات و انحرافات، توانایی و استقامت بیشتری دارند. از سوی دیگر جمع شدن دور سفره غذا به همراه اعضای خانواده، در کمک به کاهش اختلالات تغذیه‌ای نیز تأثیری شگرف دارد. مطالعات نشان می‌دهد نوجوانانی که به‌طور منظم و در فضایی صمیمی و محبت‌آمیز با خانواده غذا می‌خورند، کمتر به بیماری‌های جسمی و روحی مبتلا می‌شوند و تمایلی به گذراندن اوقاتشان در خارج از منزل ندارند و بالعکس نوجوانانی که در خانه از محبت و مهربانی و صفا و صمیمیت دوری می‌بینند، به بیرون از خانه راه‌پیمایی می‌کنند و همین مسئله آغاز بسیاری از کجروی‌های اخلاقی و اجتماعی است.

### غذا خوردن با خانواده و کارایی تحصیلی

بر اساس بررسی‌های مرتب والدین برای صرف غذا با فرزندان، یکی از شاخص‌های مهم در تأمین سلامت و پیشرفت تحصیلی کودکان و نوجوانان است. تحقیقات نشانگر این واقعیت است که در نوجوانانی که در خانه غذا می‌خورند، نمرات تحصیلی آن‌ها در مقایسه با کودکان و نوجوانانی که در هفته دو بار کنار خانواده غذا می‌خورند، بالاتر است. به‌کارگیری مواد مخدر و نوشیدن الکل و مصرف مواد مخدر روی می‌آورند و از غذاهای سالم‌تری استفاده نمی‌کنند. صادق صادق پور، کارشناس تغذیه در این مورد می‌گوید: علت اصلی اصرار به خانواده‌ها برای غذا خوردن با فرزندان این است که آن‌ها را تشویق کنند تا با لذت بردن از صرف غذا به صورت دسته‌جمعی و همراه با خانواده بتوانند نیازهای روحی و جسمی خود را بر طرف نمایند. وی اضافه می‌کند والدین باید خوردن غذا با فرزندان را جذاب جلوه دهند تا آن‌ها این علاقه را به صورت همیشگی و دائمی در خود محفوظ نگه دارند و همیشه ترجیح دهند که در خانه و در کنار سایر اعضای خانواده غذا بخورند. این کارشناس هم‌چنین تصریح می‌کند که رواج این عادت نه تنها باعث سلامت روحی و جسمی فرزندان می‌شود، بلکه در پیشرفت تحصیلی آنان نیز مؤثر است و در آینده موفق‌تر از دیگران خواهند بود.

شماره ۲۲۸



مشرقی ماهانه آموزشی-تربیتی

گردآورنده: مهری نکوئی / اصفهان