

# فواید غذا خوردن دسته جمعی دور از تلویزیون

ترجمه معصومه شاگردی



کلید واژه‌ها: رژیم غذایی، غذا خوردن، تلویزیون.

موضوع که تمایلی به خوردن سبزی و میوه نشان می‌دهند یا نه، بررسی شد. در مجموع چنین نتیجه گرفته شد که بیشترین مقادیر استفاده از میوه و سبزی، شب‌ها و موقع شام خوردن کنار خانواده بوده است. کاهش تمایل به میوه و سبزی‌ها با تعداد شب‌هایی که تلویزیون روشن بود، ارتباط مستقیم داشت. کارشناس دیگری به نام باربارا دنیسون<sup>۱</sup> می‌گوید: «هنگام غذا خوردن راه‌های زیادی وجود دارد تا تلویزیون روشن نباشد.»

## نتیجه تربیتی یک پژوهش علمی

مسئولیت والدین در غنی کردن اوقات فرزندان قابل اغماض نیست. وقتی در حین غذا خوردن، تمرکز ما روی برنامه تلویزیونی است، به آن چه می‌خوریم توجهی نداریم. این کار تنها به معنی نداشتن ارتباط با یکدیگر نیست، بلکه ناسیاسی است نسبت به غذایی که در حال خوردن آن هستیم.

## پی‌نوشت

1. Taub Dix
2. American Dietetic Association
3. Barbara Danison

www.babycenter.com

## منبع

می‌گذرانند، رژیم غذایی کم‌ارزش‌تری را هم انتخاب می‌کنند.» در حالی که غذا خوردن دسته جمعی در کنار خانواده می‌تواند عادت‌های غذایی بهتری را در کودکان ایجاد کند. چاقی بیمارگونه‌ای که امروزه شاهد آن هستیم، نه فقط ناشی از کاهش فعالیت‌های فیزیکی به خاطر تماشای تلویزیون است، بلکه حاصل این آشفتگی است که فرد نمی‌داند چه قدر می‌خورد!

## بچه‌ها

در سنین پیش از دبستان، هر چه زمان بیشتری را پای تلویزیون می‌گذرانند، رژیم غذایی کم‌ارزش‌تری را هم انتخاب می‌کنند

## جامعه آماری

در مطالعه‌ای که در برنامه‌ای به نام «تغذیه ویژه زنان در نیویورک» انجام شد، بیش از ۱۳۰۰ نفر از والدین و پرستاران کودک شرکت داشتند. جامعه آماری کودکانی بودند که از نظر تعداد روزهای با هم غذا خوردن و هم‌زمان چند بار تلویزیون تماشا کردن، باهم مقایسه می‌شدند. هم‌چنین این

یافته‌های پژوهشی هر روز و هر ساعت دگرگون می‌شوند، اما هیچ تحقیقی دوری اعضای خانواده‌ها را از هم تأیید نمی‌کند. اگر کنار هم هستید و به وعده‌های لذیذ غذایی می‌اندیشید و البته از چاقی هراس دارید، تلویزیون را خاموش کنید. یک یافته جدید پژوهشی می‌گوید: «فواید و لذت غذا خوردن دسته جمعی با تلویزیون از بین می‌رود.»

این پیام یک مطالعه جدید برای خانواده‌هایی است که دارای فرزند، به ویژه در سن پیش‌دبستانی هستند و هنگام میل کردن غذا به صفحه این نمایشگر سحرآمیز خیره می‌شوند.

توب‌دکس<sup>۱</sup>، کارشناس تغذیه در نیویورک می‌گوید: «در این زمانه، شما باید بین تلویزیون و چیزهای دیگر یکی را انتخاب کنید.»

متخصص تغذیه دانشکده‌های نیویورک نیز اظهار می‌دارد: «وقتی هنگام غذا خوردن تلویزیون روشن است، افراد کماکان به تنهایی غذایی خورند. اما بدانید، تأثیر مثبتی که خوردن غذا و داشتن ارتباطات خانوادگی روی کیفیت غذا دارد، باور نکردنی است.»

گزارش این مطالعات که در مجله «انجمن رژیم آمریکا»<sup>۲</sup> به چاپ رسیده است، نشان می‌دهد: «بچه‌ها در سنین پیش از دبستان، هر چه زمان بیشتری را پای تلویزیون