

فواید غذا خوردن در کنار هم

برای کودکان و خانواده‌ها

The Benefits of Eating Together For Children and Families

مواد غذایی، درست کردن سس سالاد، هم زدن مواد درون کاسه، مالیدن کره روی قالب مافین، گلوله کردن خمیر کلوچه و قرار دادن آن‌ها داخل سینی فر و یا چیدن سبزی از باغچه.

■ کودکان به خوردن غذایی که با کمک خودشان تهیه شده علاقه بیشتری دارند.

■ غذا پختن با هم روش بسیار خوبی برای ارتباط با یکدیگر و تفریح داشتن است.

■ برای داشتن وعده‌ی غذایی سریع و راحت، از مواد غذایی تازه و غذاهای نیمه آماده استفاده کنید. به خاطر داشته باشید که لازم نیست وعده‌ی غذایی کامل و بی نقص باشد. هدف دور هم بودن است.

■ آشپزی فرصت بسیار خوبی است که چیزهایی درباره‌ی سلامت مواد غذایی یاد بگیریم. به کودکان یادآوری کنید که قبل و بعد از غذا دستهایشان را بشویند، میوه و سبزیجات را قبل از خوردن بشویند و غذاهای آماده را با غذاهایی که نیاز به طبخ دارند قاطی نکنند.

■ آشپزی کردن با هم روش بسیار خوبی است که به کودکان در مورد ایمنی آشپزخانه نکاتی را بیاموزیم. همیشه مراقب رفتار کودکان در آشپزخانه باشید. سوختن و بریدن دست از مواردی است که در آشپزخانه برای کودکان اتفاق می‌افتد.

نکته: اگر در آشپزی مسلط نیستید، سعی کنید غذاهای ساده و آشنا انتخاب کنید. این ایده به شما کمک می‌کند تا به جای اینکه وقتتان را صرف فهمیدن دستورهای آشپزی سخت کنید زمان بیشتری را با هم بگذرانید.

زمان وعده‌های غذایی را به زمانی برای با هم بودن تبدیل کنید

■ غذا خوردن در کنار دیگران فرصتی ایجاد می‌کند که با هم ارتباط برقرار کنید و احساس عاشقانه‌ی امنیت و دوست داشتن در کودکان ایجاد می‌شود.

■ تمرکزتان را بر این بگذارید که چطور از کنار هم بودن لذت ببرید. اینکه چه غذایی و به چه مقدار می‌خورید خیلی مهم نیست.

■ از زمان صرف وعده‌های غذایی استفاده کنید و ارزش‌ها و سنت‌های خانواده را به فرزندانتان بیاموزید.

■ گفتگوهای مثبت داشته باشید. کودکان را تشویق کنید که درباره‌ی اتفاقاتی که در طی روز برایشان افتاده صحبت کنند. این کمک می‌کند تا تعامل بیشتری بین اعضای خانواده ایجاد شود.

■ گفتگوهای سخت و غیردوستانه را به زمانی غیر از صرف غذا اختصاص دهید.

سبک زندگی پر مشغله‌ی امروزی باعث شده غذا خوردن در کنار هم به یک چالش تبدیل شود. اما تلاش برای تحقق آن می‌ارزد. غذا خوردن در کنار دیگران فواید تغذیه‌ای، سلامتی، اجتماعی و روانی دارد. برخی نکات و راهبردها برای کمک به شروع این امر به شرح زیر است.

برای غذا خوردن در کنار هم برنامه ریزی زمانی کنید

■ می‌توانید صبحانه، ناهار یا شام را در کنار هم صرف کنید. وعده‌ی غذایی که بیشترین زمان برای صحبت و گفتگو را به شما می‌دهد انتخاب کنید.

■ اگر معمولاً در کنار هم غذا نمی‌خورید، با یک وعده در هفته شروع کنید و تا جایی که می‌توانید تعداد وعده‌های با هم غذا خوردن را افزایش دهید.

■ تا جایی که می‌توانید غذاهای سالم در کنار دوستان و خانوادتان میل کنید. هر چه بیشتر در کنار هم غذا میل کنید، از فواید آن بیشتر بهره می‌برید.

■ سعی کنید فعالیت‌هایتان را به گونه‌ای برنامه ریزی کنید که با وعده‌های غذایی تداخل نداشته باشند. اگر این کار برایتان مقدور نیست، یک وعده‌ی غذایی کوچک در یک پارک را با هم برنامه ریزی کنید و کنارش تفریحات کوچک انجام دهید.

نکته: بعد از اینکه تصمیم گرفتید کدام وعده‌ی غذایی را کنار هم بخورید، مثل همه‌ی رویدادهای زندگی‌تان آن را در تقویم علامت بزنید. اگر برای کاری برنامه‌ریزی کنید، امکان وقوع آن بیشتر است.

همه می‌توانند در برنامه‌ریزی و تهیه‌ی غذا کمک کنند

■ وقتی با کمک هم یک وعده‌ی غذایی را تدارک می‌بینید احتمال خوردن آن وعده در کنار هم بیشتر است.

■ کودکان در هر سنی که باشند را در برنامه ریزی، خرید و آماده سازی مواد غذایی نقش دهید. همه‌ی این‌ها از مهارت‌های مهم زندگی محسوب می‌شوند که می‌تواند در خوب غذا خوردن به ما کمک کند.

■ کودکان و افراد ناآشنا با امور آشپزخانه می‌توانند به شیوه‌های زیر کمک کنند: غذا را از یخچال و کابینت بیرون بیاورند، سالاد را آماده کنند، پنیر پیتزا را رنده کنند، میوه‌ها و سبزیجات را بشویند و یا مواد ساندویچ را درون نان قرار دهند.

■ کودکانی که تجربه‌ی بیشتری از حضور در آشپزخانه دارند می‌توانند در این موارد کمک کنند: شکستن تخم‌مرغ‌ها، اندازه‌گیری

نکته: در زمان غذا خوردن، تلویزیون، کامپیوتر، تبلت و تلفن همراه را کنار بگذارید. اسباب‌بازی و کتاب‌ها را از روی میز غذاخوری دور کنید.

الگویی برای رفتار غذایی مثبت باشید

- شما نقش مهمی در رفتارهای سر میز، امتحان غذاهای جدید و لذت از غذاهای جدید دارید. کودکان و جوانان غذایی را می‌خورند که خانواده و والدینشان نیز از آن لذت می‌برند.
- سعی کنید پیشنهاد غذاهای جدید بخشی از برنامه‌ی غذاییتان باشد. کودکان اغلب عادت دارند قبل از خوردن غذا، غذا را ببینند، بو کنند و چندبار دست بزنند. غذاهای جدید پیشنهاد دهید و غذاهایی که کودکان در گذشته از خوردن آنها سرباز می‌زدند را به برنامه غذایی‌تان اضافه کنید.
- هیچ‌کسی نیست که همه‌ی غذاها را دوست داشته باشد و این مسئله‌ی کاملاً عادی است. کودکان را تشویق کنید که اگر علاقه‌ای به خوردن بعضی غذاها ندارند، بگویند "نه متشکرم"، یا به آنها یاد بدهید که اگر نمی‌خواهند غذایی را بخورند، چیزی بگویند یا کاری انجام بدهند که شما می‌پسندید.
- از کودکان بخواهید به شما بگویند که چه مقدار غذا میل دارند و زمان اتمام خوردن را به شما بگویند. یادگرفتن اینکه چه زمان دست از غذا خوردن بکشیم بخش مهمی از تغذیه‌ی سالم محسوب می‌شود. غذا خوردن با عجله و شتاب باعث می‌شود کودکان گرسنگی داخلی را نادیده بگیرند و متوجه علائم سیری نشوند.
- کودکان را در حین غذا خوردن هل نکنید. غذا خوردن کودکان در مقایسه با افراد بزرگسال بیشتر طول می‌کشد. از کودکان بخواهید غذایشان را بدون عجله بخورند، به دقت بجوند و از غذایی که می‌خورند لذت ببرند.

فواید بهداشتی و اجتماعی غذا خوردن در کنار هم

- انسان‌ها در هر سنی که باشند زمانی‌که در کنار هم هستند، بهتر غذا می‌خورند و در این دوره‌ی می‌ها بیشتر میل دارند میوه، سبزیجات و غذاهای مقوی مصرف کنند و از غذاهای سرخ کرده و ناسالم کمتر می‌خورند.
- غذا خوردن در کنار هم این فرصت را به کودکان و نوجوانان می‌دهد که صحبت کردن و تعامل بهتر را یاد بگیرند.
- دیگر فواید باهم غذا خوردن برای کودکان و نوجوانان عبارتند از:

- داشتن عادات غذایی سالم‌تر در دوران بزرگسالی
- داشتن وزن متناسب و بی‌خطر
- کاهش خطر تغذیه‌ی نامنظم و نامناسب
- کاهش مصرف سیگار، مواد مخدر و الکل
- کاهش مشکلات رفتاری و فعالیت‌های جنسی زودهنگام

○ اعتماد به نفس بیشتر و افسردگی کمتر

○ گرفتن نمره‌های بهتر و موفقیت در آزمونهای مدرسه

- اگر غذاییتان را جلوی تلویزیون و سایر دستگاههای الکترونیکی نخورید، فواید غذا خوردن در کنار هم بیشتر خواهد بود.

برای آگاهی بیشتر

برای کمک به شما در شروع این امر، منابع ملی و محلی زیر وجود دارند:

- با هم بودن بهتر است (Better Together): www.bettertogetherbc.ca «بلاگ» و «دستورهای آشپزی مناسب برای کودکان» را بررسی کنید تا از آشپزی با هم، و «یادگیری» برای کشف نکات مهم، منابع و ایده‌هایی برای غلبه بر چالش‌ها هیجان‌زده شوید.
- آشپزخانه خانوادگی (Family Kitchen): www.familykitchen.ca برای برداشتن نخستین گام‌ها به سوی موفقیت بخش «شروع به کار: Getting Started» را ببینید، و برای آشپزی‌های مبتدی، متوسط و پیشرفته، بخش «دستورهای آشپزی و ایده‌ها: Recipes & Ideas» را بررسی کنید.
- مؤسسه‌ی الین ساتر (The Ellyn Satter Institute): www.ellynsatterinstitute.org برای آگاهی بیشتر در خصوص طرز تهیه‌ی غذاهای خانوادگی سالم و ایجاد تجاربی مثبت برای همه‌ی اعضای خانواده، بخش «استادی در غذاهای خانوادگی به صورت گام به گام: Master Family Meals Step By Step» را ببینید.

آخرین بروزرسانی: آپریل 2017

© ماه مه 2017 استان بریتیش کلمبیا. تمام حقوق محفوظ است. باز نشر این مطلب در تمامیت آن بلامانع است، مشروط به آنکه نام منبع ذکر شود. این مطلب جایگزینی برای تجویز پزشک یا مشاوره با متخصص بهداشت نمی‌باشد. این مطلب فقط برای منظورهای آموزشی و آگاهی‌رسانی تهیه شده است.