

ROLA RODZICA W KSZTAŁTOWANIU NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH SWOICH POCIECH



Wspólne spożywanie posiłków z rodziną to ważny element kształtowania nawyków żywieniowych. Z badań Instytutu Żywności i Żywienia wynika, że codziennie lub 5–6 dni w tygodniu wspólne posiłki z rodziną spożywa 52,9% badanych dzieci. Wielogodzinne pobyty dzieci i rodziców poza domem nie sprzyjają organizacji wspólnych posiłków. Jest to jednak ważny aspekt edukacji żywieniowej, zarówno dla dzieci jak i opiekunów. Z badań tych wynika, że w rodzinach, w których dzieci mają prawidłową masę ciała, częściej spożywa się wspólne posiłki. Raport Instytutu Matki i Dziecka podaje, że wśród 13-letnich chłopców wspólne z rodzicami obiady najbardziej regularnie spożywają osoby z masą ciała w normie, najrzadziej – dziewczęta z nadmierną masą ciała. Młodzież z nadwagą i otyłością stanowi grupę, która najrzadziej deklaruje regularne spożywanie kolacji w towarzystwie rodziców. Wspólny, rodzinny posiłek jest okazją do pokazania dziecku właściwych wyborów żywieniowych oraz spożycia pełnowartościowego posiłku. Pamiętajmy, że wybory żywieniowe rodziców, podejście do produktów spożywczych, sposób konsumpcji i zachowanie przy stole będzie powielane przez nasze dzieci.

Spożywanie wspólnych posiłków z rodziną wiąże się z wyższą jakością diet dzieci i młodzieży. Dzieci, które częściej jedzą obiady wspólnie z członkami rodziny, mają zdrowsze wzorce spożywania żywności, w tym większe spożycie warzyw i owoców, błonnika i mikroelementów, a mniejsze spożycie żywności smażonej, słodzonych napojów, tłuszczów nasyconych i zawierających izomery trans. Zwiększona częstotliwość spożywania rodzinnych obiadów wiąże się również z wyższym spożyciem błonnika, wapnia, kwasu foliowego, żelaza, witamin B6, B12, C i E oraz z niższym spożyciem tłuszczów nasyconych.

Oprócz aspektu zdrowotnego wspólne posiłki rodzinne wpływają także pozytywnie na relacje między członkami rodziny. Dzieci chętnie uczestniczą w takich posiłkach, ponieważ dają poczucie

Autor: dr inż. Katarzyna Wolnicka