

همه باهم دور يك سفره



قدیم‌ترها، هنگام نهار و شام اعضای خانواده دور هم جمع می‌شدند و کنار هم يك وعده غذای خوشمزه و سالم را نوش‌جان می‌کردند، اما این روزها کمتر کسی است که به فکر چیدن يك سفره زیبا و رنگارنگ باشد تا همه دور آن بنشینند و با هم غذای‌شان را بخورند.

جام جم آنلاین: قدیم‌ترها، هنگام نهار و شام اعضای خانواده دور هم جمع می‌شدند و کنار هم يك وعده غذای خوشمزه و سالم را نوش‌جان می‌کردند، اما این روزها کمتر کسی است که به فکر چیدن يك سفره زیبا و رنگارنگ باشد تا همه دور آن بنشینند و با هم غذای‌شان را بخورند.

با این حال، خوب است کمی بیشتر به این موضوع دقت کنیم چون متخصصان دهها دلیل برای شما می‌آورند تا ثابت کنند صرف غذا همراه با سایر اعضای خانواده به نفع سلامت همه است.

اول از همه باید به یاد داشته باشید این وعده‌های غذایی که همراه با بقیه میل می‌شود، معمولاً مغذی‌تر و سالم‌تر از غذاهایی است که فرد تنها آنها را می‌خورد.

علاوه بر این، بچه‌هایی که تعداد وعده‌های بیشتری را کنار خانواده‌شان هستند، کمتر احتمال دارد سراغ غذاهای مضر بروند و تمایل بیشتری به مصرف میوه‌ها، سبزیجات و غلات سبوس‌دار دارند.

در ضمن این بچه‌ها وقتی به دوران نوجوانی می‌رسند، کمتر به سیگار رومی‌آورند و از رژیم غذایی سالمی هم پیروی می‌کنند.

مصرف وعده‌های غذایی در کنار اعضای خانواده به بهبود روابط خانوادگی شما کمک زیادی می‌کند و این مساله با بزرگ‌تر شدن بچه‌ها اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

با هم غذا بخورید

حتماً خیلی سخت است که در طول روز و میان همه کارهایتان، زمان کافی برای تهیه غذا پیدا کنید و بتوانید همراه با بقیه، چند دقیقه‌ای در آرامش غذایتان را میل کنید، اما بد نیست برای رسیدن به این هدف، مراحل زیر را امتحان کنید؛

– برنامه‌ریزی داشته باشید. اولین و یکی از مهم‌ترین بخش‌ها برای این کار برنامه‌ریزی است؛ تقویم را بردارید و از روی آن مشخص کنید کدام يك از روزهای هفته همه اعضای خانواده کنار هم هستند.

حالا که روزها مشخص شد، موانع را پیدا کنید و ببینید چه عواملی باعث می‌شود شما نتوانید بیشتر کنار هم باشید؛ مثلاً برخی می‌گویند فرصت کافی برای پخت غذا ندارند، عده‌ای از برنامه‌های شلوغ کاری شکایت می‌کنند و برخی هم نبودن مواد اولیه تهیه غذا را عامل اصلی این مساله می‌دانند. وقتی موانع را پیدا کردید، با همفکری سایر اعضای خانواده به دنبال راهی برای برطرف کردن آنها باشید.

– غذا را با هم آماده کنید. زمانی که همه مواد اولیه برای تهیه غذا فراهم شد، از بچه‌ها هم در تهیه آن کمک بگیرید. بچه‌های بزرگ‌تر می‌توانند کارهای بیشتر و مهم‌تری انجام دهند و کوچک‌ترها هم کارهایی در حد خودشان، اما هر کاری که انجام دهند، مهم است و ارزشمند.

مثلاً بچه‌هایی که در سنین پیش از دبستان یا دبستان هستند، می‌توانند میز را بچینند، نوشیدنی را داخل لیوان‌ها بریزند و... بچه‌های بزرگ‌تر هم می‌توانند کارهای دیگری مانند مخلوط کردن مواد اولیه، درست کردن سالاد، شستن ظروف و... را به عهده بگیرند.

فقط یادتان باشد وقتی بچه‌ها در تهیه غذا به شما کمک می‌کنند، حتماً از آنها تشکر کنید و به کمک عباراتی مانند متشکرم، لطفاً و... به آنها نشان دهید چطور باید با دیگران برخورد کنند.

– تا می‌توانید از این با هم بودن، لذت ببرید. حتی اگر تمام مدت صرف شام فکرتان مشغول است و به کارهایی فکر می‌کنید که بعد از شام باید انجام شود، سعی کنید در طول مدت صرف شام خیلی روی آنها تمرکز نکنید. بگذارید ساعات صرف شام برای همه اعضای خانواده دلنشین و آرامش‌بخش باشد و بعد از گذراندن يك روز سخت کاری، از این همراهی و حضور لذت ببرید. (جام جم - ضمیمه

