



چرا اعضای خانواده باید دور هم شام بخورند؟

ممکن است بسیار شنیده باشید که بهتر است خانواده دور هم شام بخورند. آنچه فرزندان سر میز شام می خواهند بیش از هر چیز حضور پدر و مادر است.

سلامت نیوز: ممکن است بسیار شنیده باشید که بهتر است خانواده دور هم شام بخورند. آنچه فرزندان سر میز شام می خواهند بیش از هر چیز حضور پدر و مادر است. مطالعات نشان داده اند که فرزندانی که به طور مرتب همراه خانواده شام می خورند، کمتر دچار اعتیاد شده و به سراغ الکل و تنباکو می روند. اما کارشناسان می گویند در واقع مساله غذا خوردن نیست. مساله این است که وقتی افراد با هم غذا می خورند، با هم به پیاده روی می روند و اوقات زیادی را با هم سپری می کنند روابط اعضای خانواده محکمتر می شود و خانواده های سالمتری دارند. سعی کنید همراه با خانواده برای صرف شام یا ناهار بیرون از خانه بروید و اوقاتی را بدین گونه با هم سپری کنید.

با هم آشپزی کنید. حتی کوچکترین فرد خانواده هم می تواند کمک کند اگر چه او بسیار ریخت و پاش می کند اما اجازه دهید او هم در آشپزی کمک کند چرا که این کار بسیار لذت بخش است و صمیمیت را در خانواده افزایش می دهد.

به گزارش سلامت نیوز دوستانتان را به عصرانه ای دعوت کنید بدین گونه خانواده با اجتماع و افراد دیگر ارتباط برقرار می کند چیزی که برای هر خانواده ای ضروری است.

مثلا می توانید یکی از روزهای اول هر ماه را به این کار اختصاص دهید. ورزشی را که دوست دارید به فرزندتان معرفی کنید و او را با این ورزش آشنا کنید. با همه ی اعضای خانواده به پیاده روی بروید. دوستان فرزندانتان را به خانه ی خود دعوت کنید و عصری را با آن ها سپری کنید. این ها کارهایی هستند که یک خانواده ی سالم می توانند برای داشتن یک سبک زندگی سالم انجام دهند.