

## رابطه خوردن صبحانه خانوادگی و کاهش چاقی

براساس تحقیقات انجام شده احتمال چاقی در کودکانی که با خانواده خود صبحانه می‌خورند، کمتر است.



د اساس ، تحقیقات انجام شده احتمالاً ، حاق ، د ، که دکان ، که با خانواده خود صبحانه می‌خوردند ، کمتر است . تحقیقات دانشمندان اروپایی نشان می‌دهد کودکانی که صبحانه و شام خود را با پدر و مادر می‌خورند ، کمتر احتمال دارد به اضافه وزن یا چاقی دچار شوند .

به گفته متخصصان ، غذا خوردن با خانواده ممکن است الگوهای غذا خوردن سالم را تحت تاثیر قرار دهد و به پدر و مادر اجازه می‌دهد تا کودکان خود را در موضوع خوردن تحت نظر داشته باشند .

طبق این تحقیق ، کودکانی که صبحانه یا شام را با پدر و مادر خود در بین پنج تا هفت روز در هفته می‌خورند در مقایسه با افرادی که کمتر این کار را انجام می‌دادند کمتر دچار اضافه وزن بودند .

در تحقیقاتی که بر روی ۸۰۰۰ کودک در میان ۸ کشور انجام شد از پدر و مادرها درباره همراه شدن آنها در صبحانه و ناهار و شام با کودکانشان سوال شد . در این تحقیقات قد و وزن کودکان نیز مورد بررسی قرار گرفت .

کودکانی که ۵ تا ۷ بار در هفته با پدر و مادر خود صبحانه خورده بودند در مقایسه با افرادی که کمتر با پدر و مادر خود صبحانه خورده بودند ۴۰ درصد کمتر به اضافه وزن دچار شدند .

با این حال کودکانی که با پدر و مادر خود در وعده ناهار همراه بودند ۲۰ درصد کمتر به اضافه وزن دچار می‌شدند و همراهی در زمان شام خوردن احتمال اضافه وزن را تا ۳۰ درصد کاهش می‌داد .

به گفته محققان ، نتایج این تحقیقات نشان داده است که داشتن وعده‌های غذایی همراه با خانواده ، از جمله صبحانه و شام ممکن است در وضعیت وزن سالم کودکان حائز اهمیت باشد .

این تحقیقات در نروژ ، هلند ، یونان ، بلژیک ، مجارستان ، اسپانیا ، سوئیس و اسلونی انجام شده است . (مهر)