



8 grunner til å ha familiemiddag

I en hektisk hverdag kan det friste å droppe familiemiddagen. Det er så mye enklere om alle bare tar noe i hånden – en brødskive, mikromat eller take away.

Men uansett hvor travle dager man har, bør man sette av tid til å spise en skikkelig middag.

Bruk tiden til å nyte god mat og til å prate sammen. Dette er en fin anledning til å fortelle hverandre om dagens hendelser, store som små, samt diskutere og planlegge eventuelle familieaktiviteter og –saker.

Her er åtte andre grunner til å samle familien rundt middagsbordet:

1. Det kan redusere stress

Én av grunnene til at noen familier skipper middagen er at foreldrene føler seg for stresset etter jobb til å lage den.

Men å spise middag sammen med familien kan faktisk ha en avstressende effekt. I 2008 utførte forskere ved Brigham Young University en undersøkelse med arbeidere fra IBM som deltagere. Det viste seg at familiemiddager reduserte stresset og spenningene som mange hadde etter en lang dag på kontoret. Et interessant funn var at dette kun gjaldt kvinner. Forskerne fant ikke den samme effekten hos menn.

Det faktum at mange skynder seg fra jobb til butikken og videre til barnehagen, før de så forter

seg hjem for å lage maten, ble dog ikke tatt med i betraktningen.

2. Barn lærer å like grønnsaker

En undersøkelse fra 2000 viser at barn mellom 9 og 14 år som jevnlig spiser middag sammen med familien, får i seg mer frukt og grønnsaker, og mindre brus og frityrstekt mat. Deres kosthold har dessuten et høyere nivå av viktige næringsstoffer som kalsium, jern og fiber.

3. Perfekt for å introdusere nye matvarer

I en studie fra 2003 fikk en gruppe barn smake på søt, rød pepper. Etter smaksprøven måtte de så rangere hvor godt de likte den. I de påfølgende åtte skoledagene, fikk barna spise så mye de ville av denne pepperen. Etter den åttende og siste dagen ble de så bedt om å rangere den på ny.

Det viste seg at pepperen var mye mer populær på slutten av eksperimentet enn hva den var i starten. Den ble faktisk bedre likt i denne gruppen av barn, enn hos dem som fikk belønning for å spise den.

Dette viser at jevnlig eksponering av matvarer, samt litt positiv støtte faktisk har en effekt, og kan få barn til å like mat som de først ikke hadde sansen for.

Det er foreldrenes jobb å introdusere nye matvarer og retter for barna. Og gjør du det på den riktige måten, kan du overføre sunne matvaner til junior og dermed danne et godt grunnlag for fremtiden. Bruk middagen til å utvide både barnas og din egen mathorisont.

4. Du kontrollerer porsjonene

Med utallige poster på dagsprogrammet, er det både enkelt og praktisk å bestille en pizza eller kjøre innom McDonald's på vei hjem fra jobb. Men slike måltider inneholder mye mer kalorier enn mat som du tilbereder selv. Det gjelder ikke bare mat fra hurtigmatkjedene. Et gjennomsnittlig restaurantmåltid inneholder omkring 60 prosent mer kalorier enn et tilsvarende måltid som er lagt hjemme. Porsjonene på spisesteder blir dessuten stadig større. Og vi vet at jo mer mat vi får servert, jo mer spiser vi – selv om vi er mette.

5. Sunne måltider gir glade barn

Studier viser at barn som regelmessig spiser middag sammen med familien har lavere risiko for å utvikle depresjon, spiseforstyrrelse og for å få selvmordstanker. Når et barn føler seg nedfor, kan familiemiddagen fungere som en fin avleder for de vonde følelsene. Å spise sammen kan også gjøre at eventuelle problemer hos barnet blir oppdaget på et tidligere stadium. Den gode praten over middagsbordet er med andre ord vel så viktig som hva man faktisk spiser.

6. Minsker faren for rus

Alle foreldre ønsker at barna skal holde seg unna røyk, alkohol og narkotiske stoffer. Å spise middag sammen minsker faren for at tenåringer faller for slike fristelser.

Studier viser at tenåringer som spiser middag med familien sjeldnere enn tre ganger i uken har:

- 3,5 større sjanse for å ha misbrukt reseptbelagte medisiner og brukt ulovlige rusmidler (annet enn marihuana)
- 3 ganger så stor sjanse for å ha røykt marihuana
- 2,5 større sjanse for å begynne å røyke sigaretter
- 1,5 større sjanse for å ha drukket alkohol

Rusmisbruk kan ramme alle familier, uavhengig av sosial status, alder, bosted, kulturell bakgrunn osv. Jevnlig input fra foreldre er en effektiv måte å redusere denne faren.

7. Bedre mat gir bedre karakterer

Studier viser at barn som spiser sammen med familien, gjør det bedre på skolen. En mulig årsak er samtale om maten. Barn som spiser med familien får ofte høre – og delta – i voksne samtaler. De plukker opp nye ord og får på den måten et bedre ordforråd.

8. Det er billigere

Ikke bare blir maten du lager selv sunnere. Den blir som regel også billigere. Kjøp inn gode råvarer og kokkeler deilige retter på eget kjøkken.

Kilde: Health.com, 2009