



Spis sammen

Familiemåltider sikrer sunne matvaner blant unge. Om TV-en er av eller på spiller derimot liten rolle.

Det viser en undersøkelse ved University of Minnesota.

TV spiller liten rolle

Studien så opprinnelig på sammenhengen mellom fjernsynstitting under måltider og dårlige matvaner blant unge.

Forskerne fikk seg imidlertid en overraskelse da resultatene viste at TV-en nesten ikke virket inn på ungdommers kosthold i det hele tatt. Tenåringene som holdt fjernsynet på under måltider spiste nemlig like sunt som de som skrudde TV-en av.

Det som derimot spilte en stor rolle for ungdommenes matvaner var om de spiste måltidet sammen med resten av familien.

Det betyr at det beste foreldre kan gjøre for å sikre barna sine et sunt kosthold er å spise sammen med dem – med eller uten fjernsynet på.

Sunn mat med familien

Flere undersøkelser har vist det samme. University of Minnesota, Harvard og Rutgers har til

sammen sette på matvanene til nesten 40 000 ungdommer.

Resultatene tyder på at de som vanligvis inntar måltidene sammen med familien får i seg mer frukt, grønnsaker, kalsium, vitaminer, mineraler og spiser mindre usunn mat.

Hvorfor fellesmåltidene er så viktige, er ikke forskerne sikre på. Det kan være at folk som spiser alene oftere tyr til bare pizza, mens familier som bestiller pizza sammen gjerne har en bolle med salat på bordet i tillegg.

Fellesmåltider gir også foreldre en mulighet til å vise eksempler på gode matvaner og de lager kanskje sunnere måltider når de vet at hele familien skal delta, tror forskerne.

Kilder:

New York Times

The Journal of Nutrition Education and Behavior

Foto: © iStockphoto.com/Cimmerian