

النمط الغذائي الأسري: تعزيز الصحة والانسجام من خلال الوجبات العائلية

تُعدّ الوجبات العائلية ركيزة أساسية في بناء بيئة أسرية صحية. فإلى جانب فوائدها الغذائية، ترتبط هذه الوجبات بتحسين الصحة النفسية للأطفال، ولا سيما المراهقين

الفوائد المتعلقة بالصحة النفسية والرفاهية

- تسهم الوجبة العائلية في تعزيز الترابط الأسري، وخلق أجواء إيجابية، وتعزيز الشعور بالراحة والرفاه
- فهي تشكّل فرصة للحوار العائلي رغم زحام الروتين اليومي
- تحسّن الوجبة العائلية مهارات التواصل، وأداء الأسرة كمنظومة متكاملة، وتعزز الشعور بالانتماء
- أظهرت الدراسات وجود علاقة إيجابية بين تكرار الوجبات العائلية وارتفاع الأداء المدرسي لدى الأبناء، وانخفاض السلوكيات المحفوفة بالمخاطر لدى المراهقين
- يُنمّي تحضير الوجبة بشكل جماعي روح التعاون بين أفراد الأسرة من ناحية، ويعزز تقسيم المسؤوليات الاستقلالية لدى الأطفال من ناحية أخرى
- تسهم عملية التحضير بحد ذاتها (مثل التقطيع، العجن، قياس الكميات) في تطوير المهارات الحركية الدقيقة لدى الأطفال الصغار

Utter J. et al., *Journal of Paediatrics and Child Health*, 2013

Martins CA. et al., *Appetite*, 2020

الفوائد الغذائية



- تمثل الوجبة العائلية فرصة للوالدين لتقديم نموذج لعادات الأكل الصحية وتعزيز الصحة وتجدر الإشارة إلى أن مجرد تناول الطعام سوياً لا يعني بالضرورة جودة الطعام، لذا ينبغي على الوالدين التأكد من أن الطعام صحي ومتوازن
- تُعدّ الوجبة العائلية فرصة للوالدين لتوفير جميع المغذيات الكبيرة الأساسية: البروتينات، الدهون غير المشبعة، الحبوب الكاملة، والخضروات (انظر إلى "الصحن الصحي")
- تُساهم الوجبات العائلية في ترسيخ الروتين الغذائي اليومي وتنظيم مواعيد تناول الطعام

Dallacker M., et al. *Obesity reviews*, 2018

Hammons AJ. Et al., *Pediatrics*, 2011

نصائح عملية لتطبيق الوجبة العائلية

- خطّط لوجبة عائلية واحدة على الأقل هذا الأسبوع؛ ليس بالضرورة أن تكون وجبة العشاء
- قسّم المسؤوليات بين أفراد الأسرة لتخفيف العبء عن الوالدين
- خطّط للوجبات مسبقاً وشارك أطفالك في هذا التخطيط قدر الإمكان
- عند سؤال أطفالك عن خيارات الطعام، قدّم لهم خيارين صحيين للاختيار بينهما
- أضف طابعاً ممتعاً على الوجبات العائلية من خلال ألعاب الحوار، مثل مشاركة لحظة مفرحة أو تبادل عبارات التشجيع

ملاحظة: هذه توصيات عامة وليست بديلاً عن الاستشارة الفردية مع مختص صحي