

# LA IMPORTÀNCIA DE DINAR EN FAMILIA



Seure's a taula, des de sempre, ha estat una bona ocasió per la interrelació familiar. El dinar en família és un moment de reunió. En ella participen tots, o quasi tots, els membres de la família, per la qual cosa constitueix un punt de trobada que ajuda a enfortir els vincles familiars.

En el que fa referència a la creació d'hàbits, el fet de compartir aquest moment ha demostrat afavorir la transmissió de patrons i costums alimentàries, generant importants beneficis per la futura salut i qualitat de la dieta dels nens i adolescents. De fet, menjar en família s'associa amb freqüència amb el seguiment de dietes més equilibrades i es considera un factor de prevenció enfront a possibles trastorns de la conducta alimentària.

Compartir el dinar és la millor forma d'inculcar bons hàbits alimentaris i és una oportunitat per incrementar la freqüència d'exposició dels nens als grups d'aliments que solen ser problemàtics, acostumar-los a tota mena de sabors, i educar-los en els costums familiars/socials a la taula.

Per aconseguir fomentar aquests àpats en família, és essencial la creació d'un ambient positiu i lliure de conflictes. A més, involucrar a tots els membres de la família en les activitats relacionades amb l'alimentació (fer la compra, decidir el menú setmanal, preparar i cuinar els aliments, etc.) és altre de les recomanacions principals. Per últim, i en la mesura del possible, es recomana evitar interrupcions i distraccions (televisió, mòbil, ràdio, ...).

Per totes aquestes raons, promoure el dinar en família s'ha convertit en una mesura de salut pública per reduir el sobrepès i aconseguir millorar els hàbits alimentaris poblacionals, ocupant, de fet, el primer lloc dintre de les actuacions en l'àmbit familiar i comunitari de l'Estratègia NAOS.

Font: Infoalimenta