

Menjar en família

03/04/2021

Menjar no és només el mitjà d'alimentar-nos sinó un dels actes socials més importants de l'espècie humana, per això **menjar en família** té molts avantatges i beneficis per als infants.



Des que en tenim constància, **els humans hem menjat acompanyats**, bé amb la família, o amb altres membres de la tribu o de la comunitat. Menjar tot sol només passava en circumstàncies excepcionals, com en viatges en solitari, presoners o ermitans. No obstant això, en la societat actual, cada vegada més gent viu sola, i menjar tot sol ja es veu com una cosa normal.

Avantatges de menjar en família per als nadons

Hem adquirit el costum de donar el menjar als nadons a soles, separats de la resta de la família. Això ens pot semblar pràctic i eficient quan estem molt ocupats, perquè tota la nostra atenció està centrada en el nadó, triguem menys i notem que el nadó menja millor i més ràpid.

No obstant això, per als nadons, menjar amb la resta de la família té molts avantatges:

- Poden imitar i aprendre millor com mastegar i empassar.
- Veuran la varietat d'aliments a la taula com una cosa natural, encara que de moment no mengin de tot.
- Aprenen que el menjar és un acte social i plaent.

- No reben tanta pressió per menjar. El nadó és un membre més de la família, no el protagonista. És més fàcil que mengi segons la seva gana real.

També per als més grans

Les nenes i nens més grans, que mengen acompanyats, tendeixen a menjar més a poc a poc i a sentir-se satisfets abans, el que ajuda a prevenir el sobrepès. **És molt més probable que acceptin menjar aliments nous si els veuen una vegada i una altra a la taula familiar.** A més, és la millor manera que aprenguin a preparar menús equilibrats, especialment si, a més de compartir la taula, col·laboren a la cuina.

Tenir dinars o sopars especials és un ritual que estreny llaços familiars i promou la salut emocional

Bon ambient durant l'àpat

Quan el menjar es porta a terme en un **ambient relaxat i distès**, aquesta tranquil·litat permet a molts nens obrir-se i compartir les seves pors i preocupacions d'una forma més espontània i natural.

Mantenir una **conversa atenta i respectuosa** durant els àpats ensenya als nens a escoltar als altres, a parlar amb confiança en si mateixos i a ser escoltats, el que els facilita ser capaços per parlar millor en públic, en altres contextos.

Tenir dinars o sopars especials (per exemple, el "divendres de pizza") és un ritual que estreny llaços familiars i promou la salut emocional.

Tot i que la voràgine de la vida moderna ens faci creure que no tenim temps per menjar junts, qualsevol ocasió en què ho fem, fins i tot si només és possible durant el cap de setmana, **té tants beneficis** que compensa de sobres el temps extra que li haguem de dedicar. No ens oblidem de transmetre als nostres fills l'immens valor de menjar en família.

Autora: [Miriam Martínez Biarge](#), Metge Pediatra