

# Yhteinen ruokailu edistää terveyttä monin eri tavoin

Yhteisen ruokailun merkitystä ihmisen hyvinvoinnille on tutkittu paljon, ja sen positiivisista vaikutuksista on tiedetty jo pitkään. Yhdessä syömiseen liittyy ruuan lisäksi paljon muitakin yhteisen pöydän ääressä kohdataan aidosti muita ihmisiä, jaetaan kuulumisia ja kerrotaan tarinoita. Yhdessä syöminen lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta niin perheissä kuin muissakin yhteisöissä. Perheen sisällä yhteinen ruokailu saattaa olla arjen ainoa hetki, jolloin koko perhe on koolla samaan aikaan.

Useat tieteelliset tutkimukset osoittavat, että yhteisellä ruokailulla on positiivisia vaikutuksia useisiin elämän osa-alueisiin. Tutkimuksissa on havaittu, että säännöllisesti perheensä kanssa syöville lapsilla ja nuorilla on verraten:

- Parempi itsetunto
- Parempi koulumenestys ja arvosanat
- Terveempi kehonkuva
- Terveellisemmät ruokatottumukset
- Enemmän tyytyväisyyden ja ilon tunteita
- Parempi kielellinen kehitys

Samoin on havaittu, että yhteiset ruokahetket vähentävät riskikäyttäytymistä. Säännöllisesti perheaterioihin osallistuvilla on mm.:

- Vähemmän syömishäiriöitä
- Vähemmän itsetuhoisia ajatuksia ja masennusoireita
- Vähemmän väkivaltaista käytöstä
- Vähemmän päihteiden käyttöä

Aihetta on tutkittu paljon, ja samansuuntaisia positiivisia vaikutuksia on havaittu erilaisilla ikäryhmillä ja yhteisöillä tehdyissä tutkimuksissa eri puolilla maailmaa.

## Lähteitä:

Jane Anderson and Den Trumbull, The Benefits of the Family Table, American College of Pediatricians, May 2014

Lee SY, Ha SA, Seo JS, Sohn CM, Park HR, Kim KW. Eating habits and eating behaviors by family dinner frequency in the lower-grade elementary school students. *Nutr Res Pract.* 2014;8(6):679–687. doi:10.4162/nrp.2014.8.6.679

Harrison ME, Norris ML, Obeid N, Fu M, Weinstangel H, Sampson M. Systematic review of the effects of family meal frequency on psychosocial outcomes in youth. *Can Fam Physician.* 2015;61(2):e96–e106

Eisenberg ME, Olson RE, Neumark-Sztainer D, Story M, Bearinger LH. Correlations Between Family Meals and Psychosocial Well-being Among Adolescents. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2004;158(8):792–796. doi:10.1001/archpedi.158.8.792

<https://www.cam.ac.uk/research/discussion/meals-for-one-how-eating-alone-affects-the-health-of-theelderly>

Dunbar, R.I.M. *Adaptive Human Behavior and Physiology* (2017) 3: 198.

<https://doi.org/10.1007/s40750-017-0061-4>

The importance of family dinners II. The National Center on Addiction and Substance Abuse at Columbia University <http://www.casacolumbia.org/addiction-research/reports/importance-of-familydinners-2005>. Published September 2005 katsottu 3.7.2019