MedWiss.Online

Wie wichtig Familienmahlzeiten für Kinder sind

Datum: 23.03.2018

Original Titel:
The frequency of family meals and nutritional health in children: a meta-analysis

Gemeinsame Familienmahlzeiten geben Kindern eine wichtige Struktur in ihrem Alltag. Mahlzeiten, die Kinder gemeinsam mit anderen Menschen verzehren, werden häufig nicht nur in einer schöneren Atmosphäre, sondern oftmals auch bedachter und langsamer zu sich genommen. Eltern können bei Familienmahlzeiten außerdem ihrer Vorbildfunktion gerecht werden – ein wichtiger Aspekt für die Ernährungsbildung der Kinder.

Drei Wissenschaftler aus Berlin und Mannheim untersuchten jetzt in ihrer Studie, ob es einen Unterschied hinsichtlich der Ernährungsqualität von Kindern gibt, je nachdem wie häufig sie Mahlzeiten gemeinsam mit der Familie verzehren. Für ihre Analyse konnten die Wissenschaftler auf 57 Studien mit 203 706 Teilnehmern zurückgreifen, die sie zusammenfassend auswerteten. Dabei zeigte sich, dass eine höhere Anzahl von Familienmahlzeiten zu einer besseren Qualität der Ernährung der Kinder beitrug und sich die Kinder mit steigender Anzahl an Familienmahlzeiten gesünder ernährten. Ebenso war der *Body Mass Index* (kurz BMI, der BMI ist eine Maßzahl zur Bewertung des Körpergewichts) der Kinder niedriger, wenn sie mehr Mahlzeiten gemeinsam mit der Familie einnahmen. Die Ergebnisse konnten für Kinder jeden Alters sowie Kinder aus unterschiedlichen Ländern und sozialen Schichten bestätigt werden. Weiterhin wurden die Zusammenhänge unabhängig davon gesehen, ob die Mahlzeit nur gemeinsam mit einer Person, beispielsweise mit einem Elternteil, eingenommen wurde oder aber mit mehreren Familienmitgliedern. Zusätzlich spielte es auch keine Rolle für die positiven beobachteten Effekte, ob Frühstück, Mittagsessen oder Abendessen gemeinsam verzehrt wurde.

Zusammenfassend kann aufgrund dieser Studienergebnisse für gemeinsame Familienmahlzeiten plädiert werden, da diese die Qualität der Ernährung von Kindern fördern und zu einer gesünderen Ernährung beitragen. Zudem wird der BMI der Kinder durch gemeinsame Familienmahlzeiten günstig beeinflusst.

Referenzen:
Dallacker M, Hertwig R, Mata J. The frequency of family meals and nutritional health in children: a meta-analysis. Obes Rev. 2018 Jan 15. doi: 10.1111/obr.12659. [Epub ahead of print]

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de