

Mateusz DAŃCZAK*

POSIŁKI RODZINNE JAKO NARZĘDZIE BUDUJĄCE WIĘZI RODZINNE ORAZ ZAPOBIEGAJĄCE ZABURZENIOM PSYCHICZNYM I SPOŁECZNYM U DZIECI W STANACH ZJEDNOCZONYCH

Streszczenie

Autor podjął się opracowania tematu: posiłki rodzinne jako narzędzie budowania więzi. Z analizy literatury przedmiotu wynika, że posiłek rodzinny w historii ulegał przemianom i bardzo mocno zależał od sytuacji ekonomicznej i społecznej rodziny. W czasach najdawniejszych kobiety i dzieci, ze względu na niską pozycję społeczną bardzo rzadko mogły jeść razem z mężczyznami. Sytuacja uległa zmianie, gdy kobieta stała się opiekunką domowego ogniska, a dzieci odgrywały co raz większą rolę. W czasie II wojny światowej obraz rodziny, która wspólnie je obiad, był wykorzystywany do celów propagandowych, ale ze względu na liczbę mężczyzn przebywających na froncie, rzadko dochodził do skutku. Za „złoty okres” rodzinnych posiłków uznane zostały lata pięćdziesiąte XX wieku, w których były one powszechne.

Dzisiaj częstotliwość posiłków rodzinnych zależy od wielu czynników. Można tu wymienić zmiany w strukturze rodziny czy dużą aktywność pozaszkolną dzieci. Wyniki różnią się w zależności od badań, ale u wielu z nich zauważa się spadek częstości rodzinnych spotkań przy stole. Rodzice podobnie jak ich dzieci cenią sobie czas, który spędzają wspólnie podczas jedzenia, a jedną z głównych zalet takich spotkań jest wzmacnianie więzi między rodzicami i ich dziećmi. Nie jest to jednak jedyny pozytywny aspekt rodzinnych posiłków. Wśród nastolatków, którzy regularnie jedzą z rodzicami można zauważyć mniejszą liczbę chorych na depresję

¹³ Kl. Mateusz Dańczak MSF, Wydział Teologiczny, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, e-mail: mateuszdanczakmsf@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5578-2500>.

i sięgających po różnego typu używki. W tej specyficznej grupie dostrzegalny jest również pozytywny wpływ na wyniki w nauce dzieci i młodzieży i problem nadwagi.

Słowa kluczowe: posiłek, tradycja, wartości, dzieci, wychowanie, rola spotkań rodzinnych.

Wstęp

Posiłek rodzinny jest spotkaniem członków podstawowej grupy społecznej przy stole, w celu wspólnego spożycia śniadania obiadu lub kolacji. W co raz większej ilości artykułów i wpisów na forach internetowych można znaleźć informacje o zaletach tej formy spożywania jedzenia. Autorzy tych tekstów ubolewają nad spadkiem częstotliwości rodzinnych posiłków i zachęcają do jak najczęstszego spotykania się przy stole z najbliższymi. Za Atlantykiem, zmiany w sferze posiłków rodzinnych, spowodowały powstanie między innymi inicjatywy *The Family Dinner Project*, która jako organizacja non-profit stawia sobie za cel popularyzację wśród rodzin wspólnie przeżywanych śniadań, obiadów lub kolacji. Wobec tak dużej ilości informacji na temat tego rytuału, należy odpowiedzieć na kilka pytań. Jakim zmianom ulegał rodzinny posiłek w historii? Jak często dzisiaj w ogniskach domowych ludzie zasiadają do stołu, by zjeść wspólnie? Jakie są opinie dzieci i rodziców na temat tych spotkań? Jakie zalety niosą ze sobą posiłki rodzinne? Ze względu na wielość i bogactwo danych, w tej publikacji głównymi źródłami będą artykuły, w których analizowano badania posiłków rodzinnych w Stanach Zjednoczonych.

1. Rys historyczny rodzinnych posiłków na przykładzie USA

Dr Dorothy Rowe, psycholog działająca na terenie Australii i Anglii w artykule pt. *A brief history of meal time*, mówiąc o historii posiłków rodzinnych, podaje przykład koczowniczych plemion, które gromadziły się wokół upolowanego zwierzęcia. Według autorki każdy miał prawo do jedzenia, ale to wojownicy, czyli mężczyźni, jedli pierwsi i spożywali najsmaczniejsze i najbardziej pożywne mięso. Kobiety razem z dziećmi jadły na końcu to, czego nie zjedli mężczyźni¹.

W książce pt.: *Życie rodzinne starożytnych Greków* możemy przeczytać o podobnej tendencji w starożytnej Grecji. Według Andrzeja Wypustka, autora książki,

¹ D. Rowe, *A brief history of meal time*, <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/1999/sep/01/familyandrelationships.features101> [dostęp 22.03.2021].

nawet małe domostwa posiadały ściśle rozgraniczenie przestrzeni wedle płci. Zwykle w pokojach znajdujących się na parterze, kobiety spały, jadły i zajmowały się dziećmi. Natomiast tak zwany *andron* był pomieszczeniem przeznaczonym dla mężczyzn – tam spożywali posiłki. Ta przestrzeń była najlepiej umeblowana i udekorowana, a przychodzący w odwiedziny mężczyźni, spotykał się tylko z męskimi członkami mieszkającej w tym domu rodziny².

Simone Cinotto cytuje Johna R. Gillsa, który w swojej książce pt.: *A world of their own making: Myth, rituals, and the quest for family values* pisze, że w XVIII wieku w amerykańskich domach „rodzinny posiłek” wykazywał niewielkie podobieństwa do późniejszego ideału. Mimo, że cała rodzina jadła posiłki mniej więcej w tym samym czasie i w tym samym pomieszczeniu, to tylko mężczyźni mogli jeść na siedząco. Kobiety i dzieci najprawdopodobniej w pośpiechu spożywały swoje jedzenie na stojąco, zanim wróciły do swoich poprzednich zajęć. Dopiero od końca XVIII wieku patriarchalna rodzina kolonialna zaczęła się przeradzać. Stała się bardziej otwarta, a relacje między poszczególnymi członkami stały się bardziej serdeczne³.

Cinotto uważa, że ważną przyczyną zmian w rodzinnych rytuałach było uprzemysłowienie, ponieważ doprowadziło do oderwania pracy od domu. Mężczyźni z klasy średniej stali się tymi, którzy do domu przynoszą pieniądze i zaczęli konkurować ze sobą w świecie handlu, przemysłu i polityki. Praca kobiet stała się ukryta i sprowadzała się do pracy w domu, ale osiągnęła bezprecedensowe znaczenie społeczne; na kobiety z klasy średniej nałożono ciężar ochrony „domowego ogniska” – sfery prywatności i intymności. Oddzielone sfery życia i pracy uczyniły z rodziny szczególną przestrzeń, w której obdarowywano się czułością. Dzieci odgrywały co raz większą rolę, a przygotowywanie ich do konkurowania w szerszym społeczeństwie stało się jednym z głównych celów życia rodzinnego klasy średniej. Właśnie wtedy powstał „tradycyjny rodzinny posiłek”, który spełniał w wiktoriańskiej rodzinie klasy średniej różnorakie funkcje: stał się wydarzeniami, które uczyły dobrych manier, dawały sposobność do rozmowy na temat aktywności i życia członków rodziny oraz wzmacniały solidarność grupy. W czasach uprzemysłowienia, czyli w latach czterdziestych XIX wieku, punktualne podawanie posiłków stało się o wiele łatwiejsze dzięki upowszechnieniu się zegarka. W latach pięćdziesiątych i sześćdziesiątych XIX wieku, wpływ na życie rodziny wywarło również ujednolicenie planów zajęć w szkołach i miejscach

² A. Wypustek, *Życie rodzinne starożytnych Greków*, Wrocław 2007, s. 129.

³ S. Cinotto, *Everyone Would Be Around the Table: American Family Mealtimes in Historical Perspective, 1850–1960*, „New Directions for Child and Adolescent Development” 111 (2006), s. 19.

pracy. Dla dziewiętnastowiecznej rodziny klasy średniej śniadanie było najbardziej spontanicznym i nieformalnym posiłkiem. W południe obfity obiad wiejskiej rodziny został zastąpiony lżejszym, który w dni powszednie, pod nieobecność dzieci w wieku szkolnym, był spożywany przez matki z mniejszymi dziećmi. O godzinie 19 żyjące na przedmieściach rodziny zasiadały do kolacji, kiedy mężczyźni po całym dniu pracy wracali do domu. Ten posiłek miał ogromne znaczenie z powodu obecności ojca: im mniej czasu rodzina spędzała razem, tym większe znaczenie miała ta krótka chwila wspólnego posiłku. Również w latach pięćdziesiątych XIX wieku jadalnia stała się nową, ważną przestrzenią w domu. To pomieszczenie znajdowało się w centralnym miejscu domu i było „pokojem rodziny”, w którym budowano duchową jedność⁴.

Do czasów I wojny światowej zarówno czarnoskórzy niewolnicy jak i ubodzy robotnicy nie byli w stanie przyjąć modelu posiłków rodzinnych klasy średniej. W domach nie było wydzielonego miejsca na spożywanie posiłków. Gotowano i jedzono w kuchni (to pomieszczenie, ze względu na ubóstwo było często również miejscem pracy, a nawet snu). Ze względu na pracę i warunki ekonomiczne, posiłki rodzin robotniczych i niewolniczych nie były zbyt zorganizowane (wyjątek mogła stanowić niedziela). Problemy ekonomiczne robotniczych rodzin zmusiły wiele kobiet do pracy zarobkowej. W 1912 roku, w raporcie Senatu Stanów Zjednoczonych można było przeczytać, że w miastach młynarskich w całej Ameryce nie znaleziono tak zwanej normalnej rodziny – ojca z żoną i dziećmi pozostającymi na jego utrzymaniu. W rezultacie, obserwatorzy żyjący na przełomie wieków z przerażeniem zauważali, że w odwiedzanych przez nich domach nie było mowy o rodzinnych posiłkach. Jedzenie pozostawiano po prostu na nienakrytym stole, aby członkowie rodziny mogli spożyć posiłek kiedy pozwalał im na to czas⁵.

Mimo różnic etnicznych, które cechowały imigrantów w Stanach Zjednoczonych wiele elementów łączyło przyjezdne rodziny. Starsze pokolenie kładło duży nacisk na kultywowanie narodowych tradycji, a co za tym idzie, na stołach często pojawiały się dania serwowane zwykle we Włoszech czy Japonii. Dzieci imigrantów były głównymi odbiorcami i propagatorami nowych „amerykańskich” pomysłów na żywność i żywienie. Na przykład we wczesnych latach czterdziestych XX wieku japoński imigrant w drugim pokoleniu wyraził typową postawę dotyczącą nawyków żywieniowych swoich rodziców: „Nie lubię japońskich potraw, nie wiem dlaczego. Nie lubię ryżu i ryb. Ryba brzydko pachnie, a gotowanie ryżu trwa zbyt

⁴ Tamże, s. 19–21.

⁵ Tamże, s. 23.

długo”⁶. Wobec tak odmiennych poglądów stół rodzinny był często miejscem międzypokoleniowej konfrontacji.

W czasie II wojny światowej obraz międzypokoleniowej rodziny zasiadającej wspólnie do posiłku był wykorzystywany do celów propagandowych. Taki obraz został pokazany przez Normana Rockwella, w obrazie olejnym *Freedom from Want*, który został opublikowany na łamach *Saturday Evening Post* w 1943 roku. Obraz amerykańskiej rodziny jedzącej wspólnie posiłek był oznaką stabilności społecznej i siły.⁷ W przeciwieństwie do propagandowych utopijnych wizji dla wielu rodzin wspólny posiłek był niemożliwy z powodu dużej liczby mężczyzn, zaciągniętych do służby w armii i również niemałej liczby kobiet pracujących na pełen etat⁸.

Po II wojnie światowej w Stanach Zjednoczonych nastąpił czas bardzo szybkiego wzrostu gospodarczego, a także wyżu demograficznego. Wiele kobiet, które w czasie wojny musiały zarobkowo pracować, pozostało w domu. Obraz męża, jedyne pracującego członka rodziny i żony pracującej w domu był częstym w okresie powojennym. Szacuje się, że aż 60% amerykańskich gospodarstw domowych funkcjonowało w ten właśnie sposób. W Studium socjologicznym z 1950 r., który dotyczył rytuałów rodzinnych, stwierdzono powszechne przestrzeganie modelu domowej kolacji, gotowanej i podawanej przez matkę pozostałym członkom rodziny. Podczas posiłku rozmawiano, ale również dbano o przestrzeganie standardowych zasad zachowania. Rodzina lat pięćdziesiątych XX wieku była ewenementem w historii amerykańskiego społeczeństwa, co było spowodowane wieloma czynnikami. Jednym z nich był ten, że młodzi ludzie stosunkowo szybko zakładali rodziny, które na dodatek były liczne, a wskaźnik rozwodów utrzymywał się na stałym poziomie. To właśnie ten czas bardzo często kojarzy się społeczeństwu z posiłkami rodzinnymi. Pokazywano je w wielu produkcjach filmowych i telewizyjnych między innymi *Father Knows Best*, *Leave It to Beaver* czy *Ozzie and Harriet*⁹.

Koniec lat pięćdziesiątych XX wieku był czasem przemian gospodarczych, społecznych i kulturowych, które w następnych dziesięcioleciach radykalnie zmieniły charakterystyczny wzór rodziny, znany z okresu powojennego. Szybko rozwijający

⁶ Tamże, s. 25.

⁷ R. Cowley – D. Gibson – C. Sewell, *Around the dinner table*, [https:// historyofeating.umwblogs.org/around-the-dinner-table](https://historyofeating.umwblogs.org/around-the-dinner-table) [dostęp 22.03.2021].

⁸ S. Cinotto, *Everyone Would Be Around the Table: American Family Mealtimes in Historical Perspective, 1850–1960*, *New Directions for Child and Adolescent Development* 111 (2006), s. 28.

⁹ Tamże s. 29-31.

się sektor usług zaczął zatrudniać co raz więcej kobiet, których praca była gorzej opłacana niż praca mężczyzn, a przez to tańsza. Konsumpcjonizm, powszechna edukacja, a także rosnąca liczba rozwodów zmuszała kobiety do płatnej pracy, co gruntownie zmieniło społeczeństwo, w którym rozwinął się model rodzicielstwa lat pięćdziesiątych. Te tendencje ujawniły się silnie w latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych ubiegłego stulecia i mają wpływ na czasy najnowsze¹⁰.

2. Częstotliwość posiłków rodzinnych dzisiaj

Wyniki badań na temat częstotliwości posiłków rodzinnych różnią się od siebie z powodu między innymi czynników ekonomicznych czy społecznych. Mimo, że według badań z lat 1999 – 2010 ogólna częstotliwość wspólnych spotkań przy stole pozostała na stałym poziomie, to liczba ta spadła w przypadku rodzin najuboższych i Azjatów¹¹. W tym miejscu należy dodać, że również w domach, w których rodzice są autorytarni, rodzinna społeczność gromadzi się częściej do wspólnego jedzenia¹². W badaniach opublikowanych na łamach *Journal of the American Dietetic Association* naukowcy podają, że duża aktywność pozaszkolna dzieci, zmiany w strukturze rodziny czy jedzenie poza domem, wpłynęły negatywnie na częstotliwość rodzinnych spotkań przy stole. Autorzy podają, że w 1973 roku 89,2% rodzin jadło wspólnie, a już w 1994 roku odsetek ten spadł do 75,9%¹³. Inne badania pokazują, że w zależności od kraju od 46% do 70% rodzin je główny posiłek wspólnie. Według raportu przygotowanego przez Jefferyego Sobala i Karly Hanson liczba rodzin zasiadających wspólnie do stołu waha się od 75 aż do 93%¹⁴. *The New York Times* powołując się na *The Family Dinner Project*, czyli inicjatywę non profit, która zajmuje się rozpowszechnianiem posiłków rodzinnych oraz pomocą w ich organizacji i przebiegu, podaje bardziej niepokojące statystyki. Tara Parker Pope pisze, że „około połowa amerykańskich rodzin rzadko je rodzinne

¹⁰ Tamże, s. 31-32.

¹¹ D. Neumark-Sztainer, M. Wall, J.A. Fulkerson, N. Larson, *Changes in the Frequency of Family Meals From 1999 to 2010 in the Homes of Adolescents: Trends by Sociodemographic Characteristics*, „Journal of Adolescent Health” 2(2013), s. 201.

¹² J.M. Berge, M. Wall, D. Neumark-Sztainer, N. Larson, M. Story, *Parenting Style and Family Meals: Cross-Sectional and 5-Year Longitudinal Associations*, „Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics” 7(2010), s. 1036.

¹³ J.A. Fulkerson, D. Neumark-Sztainer, M. Story, *Adolescent and Parent Views of Family Meals*, „Journal of the American Dietetic Association” 4(2006), s. 526.

¹⁴ J. Sobal, K. Hanson, *Family dinner frequency, settings and sources, and body weight in US adults*, „Appetite” 7 (2014), s. 81-82.

obiady”¹⁵. Anne Fishel, dyrektor wykonawczy *Family Dinner Project* zaznacza, że tylko około 30% gospodarstw domowych spotyka się regularnie, by wspólnie zasiąść do stołu¹⁶. Terapeutka rodzinna dodaje: „Mam na myśli, że liczby z pewnością spadły w ciągu ostatnich 30 do 40 lat. Chociaż interesujące jest to, że w zamożnych rodzinach, liczby wzrosły, a w rodzinach o niskich dochodach spadły, co moim zdaniem jest spowodowane koniecznością wykonywania dodatkowych prac, niestałymi godzinami w harmonogramie czy brakiem dostępu do zdrowej żywności. Myślę, że to wyjaśnia, dlaczego rodziny o niskich dochodach mają z tym większe problemy”¹⁷.

3. Opinie rodziców i nastolatków

Rodzinny posiłek jest spotkaniem rodziców z dziećmi, warto więc przyjrzeć się jakie na ten temat zdanie mają rodzice i ich dzieci. Oceniają oni wspólne posiłki jako istotne i pozytywne doświadczenie. Rodzice wydają się bardziej cenić ten czas niż dzieci. Uważają oni, że jest to moment pogłębiania więzi czy międzypokoleniowej komunikacji. Młodzież w początkowej fazie okresu dojrzewania częściej uważa wspólne zasiadanie do stołu za ważny moment dnia niż ich kilka lat starsi koledzy i koleżanki. Tłumaczy się to większą samodzielnością i potrzebą swobody charakterystyczną dla młodych wkraczających w okres dorosłości. Zauważa się również różnice w przeżywaniu posiłków rodzinnych w zależności od płci. Dziewczyny zwracały uwagę na plan zajęć, który utrudniał im jedzenie przy wspólnym stole. Chłopcy natomiast kładli mocny akcent na zasady, które są egzekwowane podczas wspólnych spotkań¹⁸. W innym artykule czytamy: „Częstotliwość posiłków korelowała z przekonaniem, że posiłki rodzinne wzmacniają poczucie wspólnoty rodzinnej”¹⁹, a „rodzice postrzegali bliskość i pogłębienie relacji rodzinnych jako korzyści płynące z rodzinnych posiłków. Czynniki te mogą mieć pozytywny

¹⁵ T. Parker-Pope, *How to Have Better Family Meals*, <https://www.nytimes.com/guides/well/make-most-of-family-table> [dostęp 24.03.2021].

¹⁶ A. Fishel, *The Benefit of Family Mealtime* (wywiad przepr. J. Anderson), <https://www.gse.harvard.edu/news/20/04/harvard-edcast-benefit-family-mealtime> [dostęp 24.03.2021].

¹⁷ Tamże.

¹⁸ J.A. Fulkerson, D. Naeumark-Sztainer, M. Story, *Adolescent and Parent Views of Family Meals*, „Journal of the American Dietetic Association” 4 (2006), s. 530.

¹⁹ A.L. Prior, C. Limbert, *Adolescents' perceptions and experiences of family meals*, <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1367493512462261> [dostęp 24.03.2021].

wpływ na samopoczucie młodzieży, ponieważ nastolatki mogą być bardziej skłonni do omawiania problemów z rodzicami, jeśli czują z nimi bliskość²⁰.

„Niektórzy mogą pomyśleć, że młodzież nie chce jeść z rodziną, ale badanie wykazało, że 79% nastolatków lubi spożywać posiłek wspólnie. Ta sama grupa nastolatków stwierdziła, że wolą rodzinne posiłki od oglądania telewizji, i lubią rodzinny posiłek tak, jak wyjazd na wakacje. Podaje się, że 65% nastolatków i 75% rodziców byłoby skłonnych do rezygnacji z zajęć weekendowych, gdyby to umożliwiło im zjedzenie obiadu z rodziną. Tendencja do rezygnacji z posiłków rodzinnych może nie wynikać z tego, że członkowie domowych wspólnot nie lubią jeść razem, ale z innych czynności, które mają pierwszeństwo przed posiłkami rodzinnymi (np. praca, sport, zajęcia pozaszkolne, oglądanie telewizji itp.)”²¹.

4. Korzyści wynikające z rodzinnych posiłków mające wpływ na dziecko i na relacje między nim, a rodzicem

W Stanach Zjednoczonych zorganizowano projekt EAT (*Eating Among Teens – ang. Jedzenie wśród nastolatków*) podczas którego badano odżywianie się młodych. Podczas trwania projektu uczniom amerykańskich szkół rozdano ankiety, dzięki którym próbowano odkryć między innymi jak więź między rodzicami i dziećmi zmienia się w zależności od częstotliwości wspólnych posiłków. Zadano więc młodym pytania o to, czy czują, że rodzice się o nich troszczą oraz o to, czy czują, że mogą udać się do swoich rodziców, by porozmawiać o swoich problemach. Po przeanalizowaniu wyników ankiet zauważono związek między poczuciem silnej więzi, a częstym, wspólnym zasiadaniem do stołu²².

Posiłek rodzinny jest czasem, w którym dzieci i rodzice spotykają się, by porozmawiać i podzielić się ich doświadczeniami. Okazuje się, że najmłodszy, w rodzinach, które często jedzą razem, mają bliższe relacje z innymi członkami rodziny, wyższą samoocenę, a na dodatek czują, że mają kontrolę nad własnym życiem. Nastoletnia młodzież, która jadła posiłek ze swoją rodziną pięć lub więcej razy w tygodniu jest bardziej skłonna do dzielenia się i poszukiwania pomocy w problemowych sytuacjach u swoich rodziców niż ci, którzy nie jadal wspólnie tak często. Nastolatki, którzy zasiadają razem z rodzicami do stołu, zauważali

²⁰ Tamże.

²¹ S.M. Fruh, J.A. Fulkerson, M.S. Mulekar, L.A. J. Kendrick, C. Clanton, *The Surprising Benefits of the Family Meal*, „The Journal for Nurse Practitioners” 1(2011), s. 19.

²² M.E. Eisenberg, R.E. Olson, D. Neumark-Sztainer, *Correlations Between Family Meals and Psychosocial Well-being Among Adolescents*, “Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine” 8(2004), s. 792-794.

ponadto, że dzięki temu rytuałowi w ich rodzinach panuje mniejsze napięcie, co niewątpliwie pomaga im w otwartości²³.

Podczas rodzinnych posiłków domowa wspólnota może podejmować różne działania, decyzje i w ten sposób budować więź. Przy stole może ona przeanalizować miniony dzień i zaplanować następny. Można także, podczas serwowania posiłku podzielić zadania, tak, by każdy miał coś do zrobienia, by każdy czuł się potrzebny, a nikt wykorzystywany²⁴. Proces budowania więzi bardzo dobrze obrazuje eksperyment Oprah Winfrey, która w 1993 roku zaprosiła 5 rodzin, by codziennie przez 30 dni jadły wspólnie kolację. Rodzice i dzieci mieli pozostać przy stole przez co najmniej 30 minut każdego wieczoru. Po miesiącu od rozpoczęcia badania członkowie rodzin twierdzili, że pierwsze dni były trudne – pół godziny bardzo się dłużyło. Natomiast po przetrwaniu początkowych trudności, jednogłośnie stwierdzono, że ten wspólnie spędzony czas był bardzo owocny i trzeba dalej praktykować rodzinny posiłek. Co więcej dzieci nie mogły doczekać się, by móc znów zasiąść do stołu razem ze swoimi rodzicami²⁵.

Budowanie więzi nie jest jedyną korzyścią wynikającą z rodzinnego posiłku. Ma on również wpływ na psychikę młodych. Od kilku lat na świecie notuje się co raz wyższą liczbę osób cierpiących na depresję. W Stanach Zjednoczonych co roku liczba zdiagnozowanych chorych rośnie o 20%. Według statystyk od 6% do 8% nastolatków zmagają się z poważną depresją²⁶. Szacuje się także, że około 60% samobójców zmagало się z tym stanem psychicznym²⁷. Liczba dokonywanych samobójstw w USA może przerażać. Według *National Institute of Mental Health* w 2018 roku ponad 48 000 osób popełniło samobójstwo, co sprawia, że odebranie sobie życia było dziesiątą najczęstszą przyczyną śmierci za Atlantykiem. W grupie wiekowej od 10 do 34 roku życia, samobójstwa uplasowały się na drugim miejscu

²³ S.M. Fruh, J.A. Fulkerson, M.S. Mulekar, L.A. J. Kendrick, C. Clanton, *The Surprising Benefits of the Family Meal*, „The Journal for Nurse Practitioners” 1(2011), s. 20.

²⁴ *Why the Family Meal Is Important*, <https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=why-the-family-meal-is-important-1-701> [dostęp 5.05.2021].

²⁵ S.M. Fruh, J.A. Fulkerson, M.S. Mulekar, L.A. J. Kendrick, C. Clanton, *The Surprising Benefits of the Family Meal*, The Journal for Nurse Practitioners 1 (2011), s. 20.

²⁶ Anxiety & Depression Association of America, *Anxiety and Depression in Children*, <https://adaa.org/find-help/by-demographics/children/anxiety-and-depression> [dostęp 5.05.2021].

²⁷ U.S. Department of Health and Human Services, *Does depression increase the risk for suicide?*, <https://www.hhs.gov/answers/mental-health-and-substance-abuse/does-depression-increase-risk-of-suicide/index.html> [dostęp 7.05.2021].

w rankingu najczęstszych przyczyn śmierci, zaraz za niezamierzonymi obrażeniami (np. wypadki samochodowe)²⁸.

Na podstawie wyżej wymienionych informacji można stwierdzić, że waga problemu, związanego z rosnącą liczbą chorych na depresję i samobójców, jest bardzo duża. Naturalne jest zatem poszukiwanie narzędzi, które pomogą rodzicom w zapobieganiu tym sytuacjom wśród swoich dzieci. Jednym z nich mogą być rodzinne spożywane posiłki. Zauważono, że w przypadku domów, w których częstotliwość odbywanych posiłków rodzinnych jest wysoka zmniejsza się ryzyko występowania stanów depresyjnych i myśli samobójczych²⁹.

Posiłki rodzinne mają pozytywny wpływ na młodzież, która dzięki nim rzadziej sięga po substancje niebezpieczne takie jak papierosy, alkohol czy narkotyki. Szkodliwość tych używek jest powszechnie znana. Papierosy oprócz tego, że uzależniają, mogą też wywołać różne inne choroby takie jak nowotwór płuc, cukrzyca czy zapalenie oskrzeli³⁰. Również narkotyki mogą powodować różnego typu schorzenia, takie jak udar mózgu, nowotwory, HIV i AIDS, wirusowe zapalenie wątroby typu B i C czy zaburzenia psychiczne³¹. Spożywanie alkoholu przez młodych ma również swoje niebezpieczne konsekwencje. Jeżeli zaczynają oni spożywać alkohol przed 15 rokiem życia są między innymi, czterokrotnie bardziej narażeni na uzależnienie się od tej substancji, niż ci, którzy zaczynają w wieku 21 lat lub później. Picie alkoholu przez dorastających nastolatków wpływa na pracę i rozwój ich mózgow, a także może przyczyniać się do zaistnienia zaburzeń psychicznych³².

Mimo wyżej wymienionych problemów, które niesie ze sobą korzystanie z substancji uzależniających, młodzi często po nie sięgają. Według statystyk *Centers for Disease Control and Prevention* w wieku 18 lat prawie dwie trzecie uczniów próbowało alkoholu, a ponad połowa z nich w grupie wiekowej 16 – 18 lat zażywała

²⁸ National Institute of Mental Health, *Suicide*, <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/suicide> [dostęp 7.05.2021].

²⁹ M.E. Eisenberg, R.E. Olson, D. Neumark-Sztainer, *Correlations Between Family Meals and Psychosocial Well-being Among Adolescents*, „Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine” 8(2004), s. 794-795.

³⁰ National Institute on Drug Abuse, *Cigarettes and Other Tobacco Products DrugFacts*, <https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/cigarettes-other-tobacco-products> [dostęp 7.05.2021].

³¹ National Institute on Drug Abuse, *Drugs, Brains, and Behavior: The Science of Addiction. Addiction and Health*, <https://www.drugabuse.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/addiction-health> [dostęp 7.05.2021].

³² National Research Council, Institute of Medicine, *Consequences of Underage Drinking*, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK37591> [dostęp 7.05.2021].

już marihuanę, 40% próbowało już papierosów, a przed ukończeniem 18 roku życia prawie 20% badanych stosowała leki na receptę, bez recepty.³³

Naukowcy próbując odpowiedzieć na pytanie, co może pomóc rodzicom w zapobieganiu używaniu tych substancji wśród swoich dzieci, doszli do wniosku, że jednym z rozwiązań, które mogą pomóc, są posiłki rodzinne. Według badań osoby, które zasiadają do wspólnego stołu od pięciu do siedmiu razy w tygodniu, statystycznie rzadziej sięgają po narkotyki, alkohol czy papierosy niż ich rówieśnicy, którzy ze swoją domową wspólnotą spotykają się przy stole trzy lub mniej razy w tygodniu³⁴. Takie wyniki mogą być spowodowane tym, że młodzi poprzez częste przebywanie w domu mają mniej czasu na działania bez nadzoru rodziców, do których należy spożywanie niebezpiecznych substancji. Wspólny posiłek może być także czasem zrewidowania zachowań dziecka. Rodzice dzięki takim spotkaniom wiedzą co dzieje się w życiu ich synów i córek, a jednocześnie mogą odpowiednio reagować na ich samopoczucie emocjonalne³⁵.

Budowanie więzi, zmniejszenie ryzyka wystąpienia dysfunkcji psychicznych czy rzadsze sięganie po substancje niebezpieczne to nie jedyne korzyści płynące z rodzinnych posiłków. Dzieci, które często jadają razem z rodzicami, mają bogatszy zasób słownictwa, co z kolei przekłada się na umiejętność czytania. Ponadto według badania przeprowadzanego na Uniwersytecie w Illinois, w którym wzięło udział 120 młodych ludzi w wieku od 7 do 11 lat, jeżeli regularnie spożywali posiłki razem ze swoimi rodzicami i rodzeństwem, osiągalni lepsze wyniki w nauce. Bardzo podobnie przedstawia się sytuacja z nieco starszymi uczniami. Nastolatki, którzy siadali z rodziną do stołu 7 razy w tygodniu o 40% częściej otrzymywali lepsze oceny niż ich rówieśnicy, którzy do posiłku rodzinnego zasiadali dwa razy w tygodniu lub rzadziej.³⁶

Spożywanie posiłku z innymi członkami rodziny powoduje także poprawę relacji między współmałżonkami. Z kolei ci, którzy ze względu na różne okoliczności związane z pracą, nie mogą zasiadać do wspólnego stołu są niezadowoleni, nie cieszą się z osiągniętych sukcesów³⁷. Psychologowie Les i Leslie Parrott uważają, że

³³ Centers for Disease Control and Prevention, *Teen Substance Use & Risks*, <https://www.cdc.gov/ncbddd/fasd/features/teen-substance-use.html> [dostęp 7.05.2021].

³⁴ S.M. Fruh, J.A. Fulkerson, M.S. Mulekar, L.A. J. Kendrick, C. Clanton, *The Surprising Benefits of the Family Meal*, „The Journal for Nurse Practitioners” 1 (2011), s. 21.

³⁵ M.E. Eisenberg, R.E. Olson, D. Neumark-Sztainer, *Correlations Between Family Meals and Psychosocial Well-being Among Adolescents* 8(2004), s. 795.

³⁶ S.M. Fruh, J.A. Fulkerson, M.S. Mulekar, L.A. J. Kendrick, C. Clanton, *The Surprising Benefits of the Family Meal*, „The Journal for Nurse Practitioners” 1(2011), s. 19-21.

³⁷ Por. Tamże, s.20.

jest to spowodowane tym, że posiłek z dziećmi zmniejsza napięcie i stres powstały wskutek wielogodzinnej pracy³⁸.

Biorąc pod uwagę skalę problemu nadwagi i otyłości w Stanach Zjednoczonych naukowcy podjęli również próbę poszukiwania rozwiązań, które okazałyby się skuteczne i zmniejszyłyby ryzyko występowania problemów z za dużą masą ciała. Po 10 letniej obserwacji zauważono, że 60% badanych, którzy dziesięć lat wcześniej, jako nastolatki nie jedli posiłków z rodziną, ma nadwagę, a 29% z nich zmagają się z otyłością. W przypadku osób, które jadły w domu, razem z członkami rodziny od 1 do 5 wspólnych posiłków, po 10 latach od 47% do 51% z nich miało zbyt dużą masę ciała, a od 19% do 22% było otyłych. Niezależnie od tego, czy rodzina zasiadała do stołu raz, czy też 5 razy w ciągu jednego tygodnia, to ten rytuał zmniejszał ryzyko występowania problemów z nadwagą. Na przykład dla młodych, którzy spożywali od jednego do dwóch rodzinnych posiłków w tygodniu na początku badania, ryzyko występowania problemów z za dużą masą ciała zmniejszyło się o 45%³⁹.

Zakończenie

Posiłek rodzinny w historii ulegał przemianom i bardzo mocno zależał od sytuacji ekonomicznej i społecznej rodziny. W czasach najdawniejszych kobiety i dzieci, ze względu na niską pozycję społeczną bardzo rzadko mogły jeść razem z mężczyznami. Sytuacja uległa zmianie, gdy kobieta stała się opiekunką domowego ogniska, a dzieci odgrywały co raz większą rolę. W czasie II wojny światowej obraz rodziny, która wspólnie je obiad, był wykorzystywany do celów propagandowych, ale ze względu na liczbę mężczyzn przebywających na froncie, rzadko dochodził do skutku. Za „złoty okres” rodzinnych posiłków uznane zostały lata pięćdziesiąte XX wieku, w których były one powszechne.

Dzisiaj częstotliwość posiłków rodzinnych zależy od wielu czynników. Można tu wymienić zmiany w strukturze rodziny czy dużą aktywność pozaszkolną dzieci. Wyniki różnią się w zależności od badań, ale u wielu z nich zauważa się spadek częstości rodzinnych spotkań przy stole. Rodzice podobnie jak ich dzieci cenią sobie czas, który spędzają wspólnie podczas jedzenia, a jedną z głównych zalet

³⁸ L. Parrott, L. Parrott, *Meals Together Strengthen Family Ties. The Hour That Matters Most*, <https://spu.edu/depts/uc/response/new/2013-spring/features/meals-together.asp> [dostęp 6.05.2021].

³⁹ J.M. Berge, M. Wall, T. Hsueh, J.A. Fulkerson, N. Larson, D. Neumark-Sztainer, *The Protective Role of Family Meals for Youth Obesity: 10-Year Longitudinal Associations*, „The Journal of Pediatrics” 2 (2015), s. 296-298.

takich spotkań jest wzmacnianie więzi między rodzicami i ich dziećmi. Nie jest to jednak jedyny pozytywny rodzinny posiłek. Wśród nastolatków którzy, regularnie jedzą z rodzicami można zauważyć mniejszą liczbę chorych na depresję i sięgających po różnego typu używki. W tej specyficznej grupie dostrzegalny jest również pozytywny wpływ na wyniki w nauce dzieci i młodzieży i problem nadwagi.

Bibliografia

- Anxiety & Depression Association of America, *Anxiety and Depression in Children*, <https://adaa.org/find-help/by-demographics/children/anxiety-and-depression> [dostęp 5.05.2021].
- Berge J. M., Wall M., Hsueh T., Fulkerson J. A., Larson N., Neumark-Sztainer D., *The Protective Role of Family Meals for Youth Obesity: 10-Year Longitudinal Associations*, "The Journal of Pediatrics" 2(2015), s. 296-301.
- Berge J. M., Wall M., Neumark-Sztainer D., Larson N., Story M., *Parenting Style and Family Meals: Cross-Sectional and 5-Year Longitudinal Associations*, „Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics” 7(2010), s. 1036–1042.
- Centers for Disease Control and Prevention, *Teen Substance Use & Risks*, <https://www.cdc.gov/ncbddd/fasd/features/teen-substance-use.html> [dostęp 7.05.2021].
- Cinotto S., *Everyone Would Be Around the Table: American Family Mealtimes in Historical Perspective, 1850–1960*, "New Directions for Child and Adolescent Development” 111(2006), s. 17-33.
- Cowley R., Gibson D., Sewell C., *Around the dinner table*, <https://historyofeating.umwblogs.org/around-the-dinner-table> [dostęp 22.03.2021].
- Eisenberg M. E., Olson R. E., Neumark-Sztainer D., *Correlations Between Family Meals and Psychosocial Well-being Among Adolescents*, "Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine” 8 (2004), s.792-796.
- Fishel A., *The Benefit of Family Mealtime* (wywiad przepr. J. Anderson), <https://www.gse.harvard.edu/news/20/04/harvard-edcast-benefit-family-mealtime> [dostęp 24.03.2021].
- Fruh S. M., Fulkerson J. A., Mulekar M. S., Kendrick L.A. J., Clanton C., *The Surprising Benefits of the Family Meal*, "The Journal for Nurse Practitioners” 1(2011), s. 18-22.
- Fulkerson J. A., Neumark-Sztainer D., Story M., *Adolescent and Parent Views of Family Meals*, "Journal of the American Dietetic Association” 4(2006), s. 526-532.
- National Institute of Mental Health, *Suicide*, <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/suicide> [dostęp 7.05.2021].
- National Institute on Drug Abuse, *Cigarettes and Other Tobacco Products DrugFacts*, <https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/cigarettes-other-tobacco-products> [dostęp 7.05.2021].

- National Institute on Drug Abuse, *Drugs, Brains, and Behavior: The Science of Addiction*. <https://www.drugabuse.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/addiction-health> [dostęp 7.05.2021].
- National Institute on Drug Abuse. *Addiction and Health*, <https://www.drugabuse.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/addiction-health> [dostęp 7.05.2021].
- National Research Council, Institute of Medicine, *Consequences of Underage Drinking*, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK37591> [dostęp 7.05.2021]
- Neumark-Sztainer D., Wall M., Fulkerson J. A., Larson N., *Changes in the Frequency of Family Meals From 1999 to 2010 in the Homes of Adolescents: Trends by Sociodemographic Characteristics*, "Journal of Adolescent Health" 2(2013), s. 201-206.
- Parker-Pope T., *How to Have Better Family Meals*, <https://www.nytimes.com/guides/well/make-most-of-family-table> [dostęp 24.03.2021].
- Parrott L., *Meals Together Strengthen Family Ties. The Hour That Matters Most*, <https://spu.edu/depts/uc/response/new/2013-spring/features/meals-together.asp> [dostęp 6.05.2021].
- Prior A. L., Limbert C., *Adolescents' perceptions and experiences of family meals*, <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1367493512462261> [dostęp 24.03.2021].
- Rowe D., *A brief history of meal time*, <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/1999/sep/01/familyandrelationships.features101> [dostęp 22.03.2021].
- Sobal J., Hanson K., *Family dinner frequency, settings and sources, and body weight in US adults*, "Appetite" 7(2014), s. 81-88.
- U.S. Department of Health and Human Services, *Does depression increase the risk for suicide?*, <https://www.hhs.gov/answers/mental-health-and-substance-abuse/does-depression-increase-risk-of-suicide/index.html> [dostęp 7.05.2021].
- Why the Family Meal Is Important*, <https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=why-the-family-meal-is-important-1-701> [dostęp 5.05.2021].
- Wypustek A., *Życie rodzinne starożytnych Greków*, Wrocław 2007.

MATEUSZ DAŃCZAK: FAMILY MEALS AS A TOOL FOR BUILDING FAMILY RELATIONS AND PREVENTING MENTAL AND SOCIAL DISORDERS IN CHILDREN IN THE UNITED STATES

Summary

The author undertook to develop the topic: family meals as a tool for building relationships. The analysis of the literature on the subject shows that the family meal has changed in history and very much depended on the economic and social situation of the family. In the earliest times, women and children, due to their low social position, could rarely eat with men. The situation changed when the woman became the caretaker of the hearth and the children played an increasingly

important role. During World War II, the image of the family eating dinner was used for propaganda purposes, but due to the number of men on the front, it rarely materialized. The 1950s, when they were common, were considered the 'golden age' of family meals.

Today, the frequency of family meals depends on many factors. We can mention changes in the family structure or high extracurricular activity of children. Results vary across studies, but many have seen a decline in the frequency of family meetings at the table. Parents, like their children, value the time they spend together while eating, and one of the main advantages of such meetings is strengthening the bond between parents and their children. However, this is not the only positive thing about family meals. Among adolescents who regularly eat with their parents, there is a smaller number of people suffering from depression and using various types of stimulants. In this specific group, there is also a noticeable positive impact on the educational performance of children and adolescents and the problem of overweight.

Keywords: meal, tradition, values, children, upbringing, role of family meetings