

## 9 Manfaat Makan Bersama Keluarga



Lalu lintas yang semakin macet, pekerjaan yang menumpuk, padatnya jadwal sekolah dan berbagai aktivitas sosial yang “mengantre” untuk dijalani setiap hari, membuat momen makan bersama keluarga menjadi sering terlewat. Padahal, tahukah Ibu, kebiasaan makan bersama bukanlah hanya sebuah kegiatan untuk mengisi perut semata, lho. Tanpa disadari, ada begitu banyak manfaat yang dapat diambil dari rutinitas makan bersama keluarga, baik untuk orang tua maupun si Kecil. Berikut beberapa manfaat kegiatan tersebut:

### 1. Meningkatkan komunikasi

Padatnya jadwal kegiatan sehari-hari tentu bisa berpotensi untuk mengikis kuantitas waktu bercengkerama antar keluarga. Makan bersama keluarga memberikan kesempatan bagi anggota keluarga untuk saling berinteraksi dan berkomunikasi, yang tentunya akan memperkuat hubungan baik diantara tiap anggota keluarga. Baik orang tua maupun si Kecil dapat dengan leluasa menceritakan kegiatannya atau saling berbagi ketika menghadapi suatu masalah.

### 2. Mengontrol asupan gizi yang baik

Melalui kegiatan makan bersama, orang tua dapat mengawasi asupan gizi yang dikonsumsi si Kecil. Dengan begitu, si Kecil akan terhindar dari kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan terbiasa untuk makan makanan sehat dengan kualitas yang lebih baik. Disini juga orang tua bisa menjelaskan jenis-jenis zat gizi dari contoh makanan yang dikonsumsi bersama, sehingga membantu si kecil mengenal zat gizi dan manfaatnya bagi tubuh dan perkembangan mereka.

### **3. Mencegah masalah kesehatan**

Makanan sehat dan bergizi tentunya berpengaruh yang baik terhadap kesehatan si Kecil. Riset membuktikan bahwa anak yang terbiasa makan bersama keluarga cenderung terhindar dari berbagai masalah kesehatan, mulai dari penyakit biasa seperti diare, hingga depresi, malnutrisi dan gangguan makan seperti bulimia dan anoreksia.

### **4. Meningkatkan nilai dan performa di sekolah**

Dengan asupan gizi yang lebih terjamin, kesehatan si Kecil tentu juga menjadi lebih prima, sehingga ia lebih bisa menyerap ilmu serta melakukan aktivitas sekolah lebih maksimal. Kebiasaan makan bersama juga dapat membangkitkan sikap yang positif pada si Kecil yang akan bermanfaat untuk daya interaksi dan sosialnya di sekolah. Karena ketika makan bersama keluarga, si Kecil bisa belajar menjadi pendengar yang baik saat dan bisa membiasakan diri untuk menekan egonya serta tidak melulu fokus pada diri sendiri.

### **5. Mengajarkan etika makan**

Makan bersama bisa menjadi saat yang tepat untuk orang tua mengajarkan etika di meja makan. Misalnya, cara menggunakan alat makan yang benar, posisi duduk yang baik atau membiasakan diri untuk tidak mengecap dan mengeluarkan suara ketika mengunyah. Selain itu Ibu juga bisa mencontohkan tata krama seperti meminta tolong dengan sopan serta mengucapkan terima kasih dan membaca doa.

### **6. Lebih hemat**

Tanpa disadari, budaya jajan di luar telah menambah biaya pengeluaran sehari-hari, walaupun mungkin tidak melulu besar dan mahal, tapi jika dilakukan secara terus-menerus setiap hari tentu tanpa terasa akan semakin membengkak. Makan bersama keluarga di rumah secara tidak langsung akan membiasakan Ibu untuk melakukan perencanaan dalam berbelanja dan mengarahkan Ibu untuk lebih bijak dan berhemat.

## **7. Meningkatkan cita rasa anak**

Selain menjadi lebih hemat, perencanaan yang Ibu lakukan tentu juga meningkatkan kreativitas dalam merancang menu makanan yang akan disajikan. Mengenalkan variasi makanan yang beragam pada si Kecil akan membuatnya terbiasa dan berani mencoba berbagai jenis makanan yang belum pernah ia coba. Selain cita rasa si Kecil yang akan meningkat, ia juga akan lebih terbuka terhadap makanan yang asing dan baru.

Banyak sekali kan, Bu, manfaat makan bersama keluarga. Yuk luangkan waktu untuk melakukannya. Jika siang hari setiap anggota keluarga memiliki kesibukan masing-masing, makan bersama bisa dilakukan saat sarapan atau saat makan malam. Jangan lupa memanfaatkan waktu di akhir pekan untuk melakukannya, ya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/9-manfaat-makan-bersama-keluarga.html>