

Tietoa yhteisten aterioiden merkityksestä

Yhteisten ruokailujen merkityksestä on tehty tutkimuksia mm. seuraavissa yliopistoissa

Illinoisin yliopisto

- Tutkimukseen osallistui 120 poikaa ja tyttöä, jotka olivat 7-11 vuotiaita.
- Tutkimukseen osallistuvista säännöllisesti perheen kanssa syövät, pärjäsivät hyvin standarditesteissä.

Harvardin graduate school

- Tutkimukseen osallistui 65 perhettä 15 vuoden ajalla.
- Perheen kanssa säännöllisesti ruokailevat omaksuivat kielen paremmin.
- He olivat parempia lukijoita ja heillä oli laajempi sanavarasto.

Samassa julkaisussa mainittiin

- Perheen kanssa ruokailevilla on paremmat arvosanat
- Ovat tunne-elämässä tyytyväisempiä ja heillä on alempi stressitaso
- Positiiviset vertaissuhteet ja terveemmät ruokatottumukset.
- Pidättäytyvät päihteiden käytöstä
- Ajattelevat että vanhemmat ovat heistä ylpeitä.
- Ei merkitystä asuiko lapsi yhden vai kahden vanhemman kanssa
- Ehkäisi päihteiden käyttöä

Tutkimuksen julkaisija educational connections Inc.