

opusdei.org

Sztuka jedzenia przy stole

Anna Murawska, moderatorka Akademii Familijnej, nauczycielka, matka piątki dzieci, supernumeraria Opus Dei, opowiada o tym, dlaczego stół powinien być centralnym miejscem rodziny.

07-11-2007

Często rodzice narzekają na to, że dzieci nie chcą jeść.

Niektórzy chcieliby znaleźć na to złoty środek, ale nie ma jednej metody dla wszystkich.

Przede wszystkim podstawową rzeczą jest, aby jeść posiłki regularnie. Jest to trudne w naszych czasach, kiedy dzieci przychodzą ze szkoły o różnych porach, jedzą śniadanie o różnych porach... Ale ustalenie stałych pór posiłków może nam uratować sytuację w domu. A pomiędzy posiłkami musimy starać się nic im nie podawać. Wówczas dziecko czeka na wspólny posiłek.

Druga sprawa – musimy szukać diety urozmaiconej. Dzieci nie lubią codziennie jeść tego samego. Mama powinna znać ulubione potrawy dzieci i podawać im je, robiąc z tego święto, mówiąc np. „Dziś są twoje urodziny”, „Dziś przyszła twoja babcia”, „Dziś jest niedziela”.

Trzeba być bardzo rozsądnym w nakładaniu dzieciom na talerz.

Lepiej podać troszkę mniej, żeby dziecko nic nie zostawiło na talerzu. Wtedy jest ono z siebie dumne, znajduje uznanie w oczach rodziców. Należy oczywiście dawać dzieciom dobry przykład i samemu wszystko zjadać. Starsze dzieci można prosić, żeby same sobie nakładały.

Dobrze jest przypominać, że pewne potrawy – choć może nie tak smaczne dla dzieci – są zdrowe, a także, że niektórzy ludzie nie mają jedzenia i że nie można go marnować.

Bardzo ważna jest też atmosfera przy stole.

Często dzieje się tak, że bardzo się stresujemy. Coś kipi, dziecko krzywo siedzi, soczek się wylał, łyżka spadła, chcemy zacząć, a ktoś właśnie wyszedł. Ważne jest, by dzieci czuły się dobrze przy stole. Posiłek ma być wspólnym rodzinnym spotkaniem.

Po pierwsze, należy dzieci uczyć, żeby zaczynać posiłek razem. Nie zaczynamy jeść do momentu, kiedy wszyscy mają jedzenie na talerzu. Wtedy rozpoczynamy posiłek: wspólną modlitwą czy powiedzeniem sobie „Smacznego”. Nie można przesadzać z komentarzami na temat jedzenia i zachowania się przy stole – wówczas wspólne posiłki dla dzieci stałyby się uciążliwe.

Ważne, żeby wykorzystać ten czas na spotkanie. Tak mało mamy okazji, by dzieci nauczyć cierpliwości, wytrwałości, zainteresowania innymi. Najważniejsze nie jest jedzenie, tylko druga osoba. Jeśli ktoś mówi o swojej wycieczce szkolnej, to nie wtrącamy się z informacją, że dostaliśmy piątkę. Posiłek to okazja, by dzieci też mówiły, nie tylko słuchały rozmów mamy i taty. Można porozmawiać np. na temat weekendowej wycieczki. Musimy

unikać sytuacji, żeby dziecko się rozgadało i nic nie jadło. Ale nie można mieć obsesji, żeby dziecko tylko zjadło i miało zapchaną buzią.

Oczywiście, zwracamy też uwagę na sztukę jedzenia. Uczymy zasady pierwszeństwa – starsi dostaną jedzenie najpierw. Musimy też nauczyć dzieci, żeby jadły nożem i widelcem, podawały sąsiadom przyprawy, itp.

Nadal nie doceniamy czasu przy posiłku.

Jeśli jest miło przy stole, dzieci chętnie jedzą, chętniej proszą o dokładki i wstają od stołu bardziej zadowolone. Unikać rozmów bardzo przykrych, bo wtedy posiłek może być mało odprężający. Trudne rozmowy można przełożyć na inny moment. Nie prowadzić kłótni.

Rodzice czasem kłócą się przy stole...

Ogólnie rodzice w ogóle nie powinni kłócić się przy dzieciach, a na pewno zawsze powinni się przy nich godzić. Powodów do narzekania zawsze jest dużo. Ale nie wpływa to dobrze na trawienie, ani na dobrą atmosferę.

Przy stole można ćwiczyć się w pomocy innym. Trzeba wykorzystać dzieci, żeby pomagały przy stole, sprzątały po posiłku. Można ustalić dyżury – tego dnia osoba sprząta, druga nakrywa. Może to być okazją do dumy – nakryłem, wiem jak kładzie się noże i widelce. To pokazuje, że jemy dla innych. Nie na tym życie polega, że mama poda jedzenie, a inni tylko konsumują.

O czym jest książka „Stawiam na stół”?

Nie jest to książka kucharska. W mojej książce tłumaczę, że stół powinien być najważniejszym miejscem w domu i dlatego należy „postawić na stół”. Spotkanie

rodzinne może nam wiele rzeczy ułatwić i nas ubogacić.

To rodzice budują atmosferę przy stole.

Tak, ale im dzieci starsze, tym bardziej one też tworzą spotkanie przy stole. Musimy dzieci uczyć, żeby wszyscy dbali, by innym było dobrze, żeby wszyscy mogli powiedzieć coś wesołego, żeby nie dokuczać sobie, aby nie było rozmów tylko na temat łokci czy widelca i noża. Podczas posiłków dzieci mogą się nauczyć bardzo wielu cnót.

Przy stole łatwiej przekazać wiele informacji o rodzinie. Wystarczy poprosić babcię, by opowiedziała coś o swojej przeszłości – często nie ma na to przecież okazji. Można wspólnie skomentować wspólnie czytaną książkę czy obejrzany film, a także wspólnie porozmawiać o przyjacielach dzieci.

Słyszałam, że jedna dziewczynka mówiła: „Babciu, u ciebie najbardziej lubię jeść obiad”. Był to niejadek, ale przyciągał ją rytuał obiadu u babci. Do tego posiłku długo się przygotowywało, nakrywało do stołu, przy stole było dużo osób, rozpoczynało się wspólną modlitwą, każdy po kolei mógł coś powiedzieć. Ona czuła się tam tak dobrze, że na to czekała.

Często niestety jedzenie zupełnie nie jest związane ze stołem – wyciąga się coś z lodówki, wkłada do mikrofalówki. Fakt, że każdy wraca o inne porze z pracy czy szkoły, ale zadaniem rodziców jest to, żeby znaleźć ten czas na wspólny posiłek. Jeśli nie możemy zjeść jednego posiłku razem, to na czym polega nasze życie rodzinne? Na tym, że o 22.00 wszyscy śpią pod jednym dachem w swoich łóżkach?

*Rozmawiała: Anna Jakubczyk-Mucha,
Radio Józef*

pdf | dokument generowany
automatycznie z <https://opusdei.org/pl-pl/article/sztuka-jedzenia-przy-stole/>
(22-02-2026)