

(46)

## لا نشاهد التلفزيون أثناء تناول وجبة العشاء

يوجد ضيف دائم عند كثير من العائلات أثناء تناول وجبة العشاء: وهو التلفزيون. عندما تجتمع مشاهدة التلفزيون وتناول الطعام فإن ذلك يزيد من استهلاكك للطرفين. باعد بين وقت مشاهدة التلفزيون وبين وقت تناولك الطعام لتحسن من عاداتك الصحية تجاه الأمرين.



"لاحظت أن ذلك لا يؤثر على نوعية الطعام فقط ولكن على كميته"، قالت دبرا ذلك عن مشاهدتها للتلفزيون أثناء تناولها العشاء مع ولدها. عندما تشاهد التلفزيون وتتناول طعامك في الوقت نفسه، فإنك لن تتمكن من التركيز على أي منهما. سيفوتك البرنامج ولن تتمكن من التحكم بكمية الطعام الذي تتناوله. أو قد تنغمس في تناولك للطعام ولن تتمكن من التحكم بالوقت الذي قد تقضيه في مشاهدة التلفزيون".

وأشارت أيضاً: "أنك ستأكل أي شيء - أسوأ الأشياء - وأنت تشاهد التلفزيون. الكعك المحلى، أو الوجبات الخفيفة والسريعة.

"وقارنت ذلك بالتسكع مع الأصدقاء الذين لا يناسبونك في المدرسة." "وستفعل أشياء مختلفة، لا مبرر لها".

عندما قررت التغيير لم تخفض دبرا الكمية التي كانت تأكلها أو تشاهدها ولكنها أيضاً أوقفت الجمع بين الأمرين. "لقد قمنا بتغيير كل شيء تماماً بهذه الطريقة"، تقول دبرا، "هذه الطريقة تجعلك تقدر الأمور التي تقوم بها أكثر".



كل وجبة تتناولها وأنت تشاهد التلفزيون تضيف حوالي ساعة من المشاهدة اليومية للتلفزيون، وذلك وفقاً لدراسة أجريت من قبل مستشفى الأطفال في سنسناتي.

