

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Rodzinne posiłki przekonują do warzyw i owoców

Wspólne rodzinne spożywanie posiłków - nawet tylko raz lub dwa razy w tygodniu - sprawia, że dzieci jedzą więcej owoców i warzyw oraz uczą się właściwych nawyków żywieniowych - informuje „Journal of Health Study Epidemiology & Community”.

✘ Brytyjscy naukowcy objęli badaniami prawie 2400 dzieci w 52 szkołach podstawowych w południowym Londynie. Rodzice i naukowcy prowadzący badania terenowe prowadzili żywieniowe dzienniczki w domu i szkole, odnotowując wszystkie pokarmy i napoje spożywane przez dzieci w ciągu doby. 656 rodzin jadło razem wszystkie posiłki, 768 robiło to od czasu do czasu, zaś 92 - nigdy.

Rodzicom zadawano również pytania dotyczące ich odnoszenia się do owoców i warzyw.

Według oficjalnych zaleceń specjalistów dzieci powinny zjadać pięć porcji owoców i warzyw dziennie - w sumie około 400g. W rodzinach wspólnie jedzących wszystkie posiłki udawało się to osiągnąć - jednak podobne wyniki (4,6 porcji) dawały także nieco rzadsze wspólne posiłki. Gorzej było w rodzinach które nie spotykały się przy stole (3,3 porcji warzyw i owoców dziennie). Pierwsza grupa spożywała o 125 gramów więcej niż ostatnia.

Wpojone w dzieciństwie nawyki są bardzo trwałe - zdaniem ekspertów dobry przykład rodziców oraz rodzeństwa zapobiega na przykład tendencjom do bezmyślnego objadania się przed telewizorem, a co za tym idzie - otyłości. Przykład rodziców i rodzeństwa działa skuteczniej niż prozdrowotne akcje.

źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/16026.html>



09-09-2024

[Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

[Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

[Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

[Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i](#)

[udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy