

[Akceptuje](#)

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](#)

Uczmy dzieci jeść wolniej



Wykształcenie w dzieciach nawyku wolnego jedzenia, to jeden ze sposobów zapobiegania otyłości wśród najmłodszych, sugerują najnowsze badania opublikowane w "Pediatric Obesity". Wolne jedzenie, dokładne przeżuwanie sprzyja zwiększonemu poczuciu sytości.

W trakcie rocznego badania przeprowadzonego przez naukowców z Kalifornii i Meksyku wykazano, że dzieci, które przed każdym kolejnym kęsem robiły 30-sekundową przerwę straciły średnio 3,4 proc. masy ciała. W przypadku dzieci, które jadły łączywie, zanotowano natomiast niemal 13-proc. przyrost masy ciała.

Dzieci biorące udział w badaniu zostały poinstruowane, jak dokładnie ma wyglądać ich posiłek. Były poproszone, aby przed każdym z posiłków wypily szklanke wody, następnie po każdym kęsie miały przechylać klepsydre odmierzającą dokładnie 30 sekund. Dopiero po upływie tego czasu mogły wziąć kolejną porcję jedzenia. Równocześnie poproszono je, aby jadły w ciszy, nie rozmawiały ze sobą i w pełni koncentrowały się na posiłku.

Badanie koncentrowało się na tym jak dzieci jadły, a nie ile jadły. Celem badania było wskazanie, że nie trzeba koniecznie zmniejszać porcji serwowanego jedzenia. Warto natomiast wykształcić w dzieciach nawyk wolniejszego jedzenia. Co, jak przekonują naukowcy, jest również skuteczną formą walki z przejadaniem się.

Specjaliści wyjaśniają, że wolne jedzenie, dokładne przeżuwanie sprzyja zwiększonemu poczuciu sytości, jak również ograniczeniu ilości konsumowanego jedzenia.

Naucz dziecko jeść wolniej

19:25, 08.03.2016

inShare

Wykształcenie w dzieciach nawyku wolnego jedzenia, to jeden ze sposobów zapobiegania otyłości wśród najmłodszych, sugerują najnowsze badania opublikowane w "Pediatric Obesity". Wolne jedzenie, dokładne przeżuwanie sprzyja zwiększonemu poczuciu sytości.

W trakcie rocznego badania przeprowadzonego przez naukowców z Kalifornii i Meksyku wykazano, że dzieci, które przed każdym kolejnym kęsem robiły 30-sekundową przerwę straciły średnio 3,4

proc. masy ciała. W przypadku dzieci, które jadły łączywie, zanotowano natomiast niemal 13-proc. przyrost masy ciała.

Dzieci biorące udział w badaniu zostały poinstruowane, jak dokładnie ma wyglądać ich posiłek. Były poproszone, aby przed każdym z posiłków wypily szklankę wody, następnie po każdym kęsie miały przechylać klepsydre odmierzającą dokładnie 30 sekund. Dopiero po upływie tego czasu mogły wziąć kolejną porcję jedzenia. Równocześnie poproszono je, aby jadły w ciszy, nie rozmawiały ze sobą i w pełni koncentrowały się na posiłku.

Badanie koncentrowało się na tym jak dzieci jadły, a nie ile jadły. Celem badania było wskazanie, że nie trzeba koniecznie zmniejszać porcji serwowanego jedzenia. Warto natomiast wykształcić w dzieciach nawyk wolniejszego jedzenia. Co, jak przekonują naukowcy, jest również skuteczną formą walki z przejadaniem się.

Specjaliści wyjaśniają, że wolne jedzenie, dokładne przeżuwanie sprzyja zwiększonemu poczuciu sytości, jak również ograniczeniu ilości konsumowanego jedzenia.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/25091.html>



23-12-2024

[Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia](#)

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

[Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#)

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych](#)

[Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy