

[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](#)

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/aktualnosc/16026.html>



03-10-2024

[Studenci poszerzają wiedzę medyczną](#)

Dzięki grze w wirtualnej rzeczywistości.



03-10-2024

[Ponad 218 tys. studentów korzysta z](#)

[mLegitymacji](#)

Informuje Ministerstwo Cyfryzacji.



03-10-2024

[Psycholog o pomocy powodzianom](#)

Mamy naturalną potrzebę pomagania ludziom.



03-10-2024

[Muzyka pomocna w leczeniu osób](#)

Z zaburzeniami wynikającymi z używania narkotyków czy alkoholu.



03-10-2024

[Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#)

Podobnie jest też w innych krajach.



03-10-2024

Potrafimy zapędzić bakterie do roboty

Odpowiednio zaprogramowane bakterie produkują leki, białka i żywność.



03-10-2024

Mikrożele zmieniające właściwości podczas druku 3D

Dla lepszego poznania raka piersi.



03-10-2024

System ewaluacji działalności naukowej wymaga zmian

Poważniejsze zmiany powinny wejść w życie od następnego okresu.

Informacje dnia: [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiologia zmagająca się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiologia zmagająca się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów](#)

[korzysta z mLegitymacji Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#)
[Kardiochirurgia zmaga się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#)

Partnerzy