

[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/aktualnosci/16026.html>



23-04-2025

NAWA ogłosiła nowy pilotażowy program "Naukowcy w potrzebie"

Z mW tym roku 10 wybranych projektów uzyska w sumie prawie 4,4 mln zł wsparcia.



23-04-2025

[Misja z polskim astronautą](#)

W maju na Międzynarodową Stację Kosmiczną może ona wystartować.



23-04-2025

[Kwantowa kontrola zderzeń nie tylko w ultraniskich temperaturach](#)

Badania te podsumowano w komunikacie Wydziału Fizyki UW.



23-04-2025

[Podlaski Festiwal Nauki i Sztuki w dniach 9-18 maja](#)

Ponad 500 różnych wydarzeń.



23-04-2025

[Popularyzator astronomii](#)

Po prostu patrzmy w niebo



23-04-2025

[Tomografie komputerowe mogą odpowiadać za 5% wszystkich nowotworów...](#)

Informuje pismo „JAMA Internal Medicine”.



23-04-2025

[Wszechświat może się bardzo wolno obracać](#)

Twierdzą naukowcy z University of Hawaii w Manoa.



23-04-2025

[Weganom może brakować lizyny i leucyny](#)

Można je znaleźć m.in. w roślinach strączkowych, orzechach i nasionach.

Informacje dnia: [NAWA ogłosiła nowy pilotażowy program "Naukowcy w potrzebie" Misja z polskim astronautą](#) [Kwantowa kontrola zderzeń nie tylko w ultraniskich temperaturach](#) [Podlaski Festiwal Nauki i Sztuki w dniach 9-18 maja](#) [Popularyzator astronomii](#) [Tomografie komputerowe mogą odpowiadać za 5% wszystkich nowotworów w USA](#) [NAWA ogłosiła nowy pilotażowy program "Naukowcy w potrzebie" Misja z polskim astronautą](#) [Kwantowa kontrola zderzeń nie tylko w ultraniskich temperaturach](#) [Podlaski Festiwal Nauki i Sztuki w dniach 9-18 maja](#) [Popularyzator astronomii](#) [Tomografie komputerowe mogą odpowiadać za 5% wszystkich nowotworów w USA](#) [NAWA ogłosiła nowy pilotażowy program "Naukowcy w potrzebie" Misja z polskim astronautą](#)

[Kwantowa kontrola zderzeń nie tylko w ultraniskich temperaturach Podlaski Festiwal Nauki i Sztuki w dniach 9-18 maja Popularyzator astronomii Tomografie komputerowe mogą odpowiadać za 5% wszystkich nowotworów w USA](#)

Partnerzy