

[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 klepsydrę 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>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

[Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia](#)

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej](#)

[śmierci PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy