

[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 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.

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 klepsydę 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>



27-03-2025

[Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

[Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

[W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#)

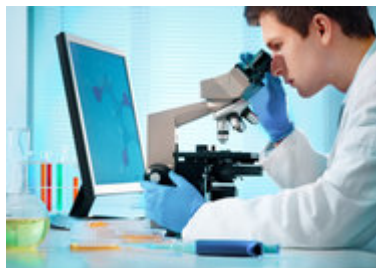
Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

[Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...](#)

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

[Błonica - choroba groźna także dla dorosłych](#)

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

[87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

[Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych](#)

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

[Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy](#)

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#) [Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców;](#) [w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych](#) [87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na](#)

[targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy