

[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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/16026.html>



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

[Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

[Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

[Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem](#)

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV](#)

[edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy