

[Akceptuję](#)

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>



23-06-2026

[Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#)

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

[Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

[Za mało siedzenia także może szkodzić](#)

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad](#)

[terapię](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy