

### [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 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 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://www.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/25091.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**