

[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 wypić 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

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

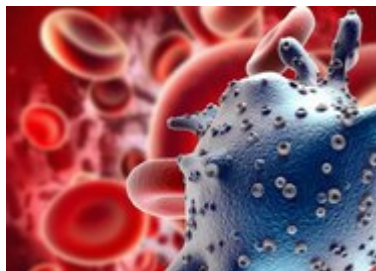
Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

[Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

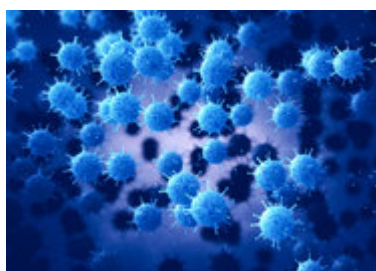
Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



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