

Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να τρώνε τα παιδιά φρούτα και λαχανικά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όλα

τα στοιχεία που υπάρχουν σήμερα καταδεικνύουν μια σημαντική μείωση της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών στα παιδιά.

Το γεγονός αυτό αποτελεί μια σημαντική αιτία για την αύξηση των ποσοστών παιδικής παχυσαρκίας και όχι μόνο.

Κατά συνέπεια είναι σημαντικό να ωθούμε και να προτρέπουμε τα παιδιά να καταναλώνουν περισσότερα φρούτα και λαχανικά, είτε ως γονείς είτε από όποιο πόστο ο καθένας μπορεί. Φαίνεται ωστόσο ότι όταν αυτό γίνεται με πιο διαδραστικό τρόπο έχει πολύ μεγαλύτερη απήχηση σε ένα παιδί.

Για του λόγου το αληθές νέα μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό *Journal of Nutrition Education and Behavior* δείχνει πως η ενασχόληση των παιδιών με παιχνίδια που προάγουν τη σωστή διατροφή μπορεί να αυξήσει την κατανάλωση φρούτων στο πρωινό, στο μεσημεριανό και στα σνακ καθώς και τα λαχανικά στο δείπνο.

Στη μελέτη συμμετείχαν 400 παιδιά τα οποία έπαιξαν ένα συγκεκριμένο παιχνίδι (Squires Quest) το οποίο προωθεί την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών. Οι ερευνητές πραγματοποίησαν 24ωρη ανάκληση στα παιδιά για να δουν την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών. Όπως επισημαίνουν από τους 400 συμμετέχοντες το 79% πέτυχε όλους τους στόχους που είχαν τεθεί σε σχέση με το παιχνίδι το οποίο προωθεί την αλλαγή συμπεριφοράς.

Από την Κατερίνα Κουρουπάκη, επιστημονική συνεργάτη nadiatrofis.gr