



„Miért a közösen készített ételek a legfinomabbak?”

Források:

1. A kanadai ötödikesek közül összességében jobb minőségű volt az étrendjük azoknak, akik legalább egyszer segítettek otthon főzni azoknál, akik nem (Chu YL et al. J Nutr Educ Behav. 2014;46:304-8)
2. Egy Ausztráliában végzett keresztmetszeti vizsgálat szerint az „egészséges” étrendű fiúk (lányok nem) sokkal többen vettek részt az ételkészítésben, mint az „energiadús” ételeket fogyasztó fiúk (Leech RM et al. Appetite. 2014;75:64-70)
3. Pozitív összefüggést mutat a főzésben való segédkezés és az egészséges mediterrán étrend a 7-9. osztályos portugál iskolások között (Leal FM et al. Persp in Pub Health. 2011;131:283-7)
4. Azok a kanadai ötödikesek, akik segítettek otthon a főzésben 1,4-szer annyi gyümölcsöt és zöldséget ettek naponta (Chu YL et al. J Nutr Educ Behav. 2014;46:304-8)
5. Azok a (10-11 éves) japán gyermekek, akik segítenek az ételek készítésében valószínűbb több gyümölcsöt és zöldséget esznek naponta azokhoz képest, akik nem (Nozue M et al. Nutr Res Pract. 2016; 10:359-63)
6. A (2-5 éves) kisgyermekek bevonása az ételek elkészítésébe növelte a zöldség és gyümölcs fogyasztás gyakoriságát (Shim JE et al. J Nutr Educ Behav. 2016;48:311-7)
7. A konyhában rendszeres segítő kanadai ötödikesek 10%-kal több zöldséget fogyasztottak (Chu YL et al. Pub Health Nutr. 2013;16:108-12)
8. Pozitív összefüggés mutatható ki a 3-7 éves gyermekek körében, mivel azok a gyermekek, akiket a szüleik gyakrabban bátorítottak vagy bevontak az ételkészítésbe jobban kedvelték a zöldségeket (Vollmer RL és Baietto J. Appetite. 2017;113:134-40)
9. Az óvodások szívesebben fogyasztottak zöldséget, ha segíthettek azok előkészítésében (Ugalde M et al. JMIR Serious Games. 2017;5:e20)