

Как убедить детей есть больше овощей?

Практически все мамы и папы знают, как трудно уговорить детей есть такие полезные для их здоровья и развития брокколи, морковку или салат. Но совет, который дали исследователи из Университета Дикин (Австралия), может избавить родителей от ежедневной «битвы за овощи».



Совет очень прост – не надо овощи резать, по возможности давайте их детям в целом виде. Правда стоит отметить, что эта рекомендация подходит для не слишком больших по размеру овощей, вряд ли вы дадите ребенку целый кабачок или кочан капусты.

Свой эксперимент, причем первый по этой теме, организованный по всем правилам научных исследований, ученые провели на примере морковки. К участию в эксперименте, результаты которого описаны в публикации в журнале *Foods*, были привлечены 72 ученика начальной школы. Мальчикам и девочкам в один день выдали ланч-боксы с 500 граммами целых очищенных морковок, а в следующий день – ланч-боксы с таким же количеством нарезанной морковки. Оба раза школьникам давали 10 минут, чтобы съесть столько моркови, сколько они захотят.

Было установлено, что поедание целых морковок занимает у детей в среднем больше времени, чем нарезанных. Как правило, ребенок за отведенное время успевал съесть целиком одну морковку. При этом, если сравнивать объем съеденного, то в целом виде дети потребили на 8-10% больше моркови, чем в случае, когда овощ был нарезан на кусочки.

«Полученные результаты говорят о том, что если родители хотят, чтобы дети ели больше овощей, то целое лучше нарезанного, – отметил один из авторов исследования Ги Лиём. – Мало того, такой подход облегчает родителям жизнь, ведь все, что им нужно, – просто положить ребенку в ланч-бокс целую морковку».