

Πιο υγιεινές διατροφικές επιλογές κάνουν τα παιδιά που μαγειρεύουν

[/ Γενικά Θέματα](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αθήνα

Τα παιδιά που βοηθούν στη προετοιμασία του γεύματος τρώνε περισσότερα λαχανικά σε σύγκριση με όσα δεν συμμετέχουν καθόλου στη διαδικασία του μαγειρέματος, σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο *Appetite*.

Η έρευνα, που πραγματοποιήθηκε από το Ερευνητικό Κέντρο της Nestlé στη Λωζάνη, συνέκρινε τις διατροφικές επιλογές των παιδιών που συμμετέχουν στην προετοιμασία του γεύματός τους με αυτά που επιλέγουν όταν δεν έχουν κάποια συμμετοχή.

«Διαπιστώσαμε ότι τα παιδιά που ήταν στην κουζίνα και μαγείρευαν μαζί με τον γονιό τους έτρωγαν μεγαλύτερη ποσότητα από το φαγητό τους και σημαντικά μεγαλύτερη ποσότητα λαχανικών», αναφέρει ο διατροφολόγος Δρ Κλαζιν βαν ντερ Χορστ, επικεφαλής της ομάδας των επιστημόνων που πραγματοποίησαν τη συγκεκριμένη μελέτη.

«Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η συμμετοχή των παιδιών στην προετοιμασία του φαγητού θα μπορούσε να τα βοηθήσει να αναπτύξουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες και να καταναλώνουν περισσότερα λαχανικά», πρόσθεσε.

Ετοιμάζοντας το γεύμα

Σαράντα επτά γονείς μαζί με τα παιδιά τους, ηλικίας μεταξύ έξι και δέκα χρόνων, ανέλαβαν να ετοιμάσουν ένα γεύμα με ποικιλία υλικών, όπως στήθος κοτόπουλο, σαλάτα, κουνουπίδι και ζυμαρικά.

Τα μισά από τα παιδιά που συμμετείχαν στο πείραμα βοήθησαν στη προετοιμασία του φαγητού, ετοιμάζοντας τη σαλάτα και βοηθώντας τους γονείς τους να πανάρουν το κοτόπουλο. Τα υπόλοιπα παιδιά έπαιζαν, όσο οι γονείς τους ετοίμαζαν το γεύμα μόνοι τους.

Τα παιδιά που μαγείρευαν μαζί με τους γονείς τους έφαγαν σχεδόν 76% περισσότερη σαλάτα και 27% περισσότερο κοτόπουλο, καταναλώνοντας συνολικά 25% περισσότερες θερμίδες.

Η αυτοπεποίθηση περνάει από το μαγείρεμα

Η έρευνα έδειξε επίσης ότι η συμμετοχή στη προετοιμασία του γεύματος βελτιώνει την αυτοπεποίθηση των παιδιών, καθώς τα παιδιά που μαγείρεψαν αισθάνθηκαν περισσότερα θετικά συναισθήματα και υπερηφάνεια για τον εαυτό τους.

Οι διατροφολόγοι που συμμετείχαν στη μελέτη, δήλωσαν ότι μπορεί να είναι ωφέλιμο για τους γονείς αλλά και για τα παιδιά να μαγειρεύουν μαζί, όχι μόνο λόγω των αποτελεσμάτων στο διατροφικό κομμάτι, αλλά και επειδή και οι γονείς και τα παιδιά εκτιμούν το χρόνο που περνούν μαζί. Το να μαγειρεύεις για την οικογένεια κάνει τα παιδιά πιο ανεξάρτητα και περήφανα για τον εαυτό τους, έδειξε η μελέτη.

Υπήρξε επίσης μια συσχέτιση μεταξύ του συνολικού χρόνου που δαπανήθηκε για την προετοιμασία του γεύματος και του χρόνου που δαπανήθηκε για τη κατανάλωσή του, καθώς και το επίπεδο απόλαυσης που εξέφρασαν οι συμμετέχοντες, γεγονός που υποδηλώνει ότι τα παιδιά που περνούν χρόνο στην κουζίνα, θα περάσουν περισσότερο χρόνο και στο τραπέζι και το απολαμβάνουν μάλιστα και περισσότερο.

Η έρευνα έδειξε πως αυξήθηκε αισθητά η ποσότητα σαλάτας που καταναλώθηκε, γεγονός που οι επιστήμονες αποδίδουν πιθανώς στην ευκολία που είχαν τα παιδιά να διαλέξουν μόνο τους τα διαφορετικά υλικά που χρησιμοποιήθηκαν.

Στο μέλλον οι διατροφολόγοι σκοπεύουν να μελετήσουν τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της συμμετοχής των παιδιών στο μαγείρεμα μαζί με τους γονείς τους, ώστε να εξετάσουν τον τρόπο που κάτι τέτοιο διαμορφώνει τις καταναλωτικές τους συνήθειες αλλά και τις διατροφικές τους επιλογές.

Πιο υγιεινές επιλογές

Μια άλλη πρόσφατη έρευνα που πραγματοποιήθηκε από το Πανεπιστήμιο ΕΤΗ της Ζυρίχης και τη Nestlé και δημοσιεύθηκε στο Public Health Nutrition, έδειξε ότι τα παιδιά σχολικής ηλικίας που έχουν στη διάθεσή τους μεγαλύτερη ποικιλία λαχανικών, καταναλώνουν και μεγαλύτερη ποσότητα.

Πηγή: health.in.gr