

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/52678/1421381/vorbild-familienmahlzeit-gemeinsames-essen-mit-der-familie-trainiert-ein-langfristig-positives> abgerufen werden.



Vorbild Familienmahlzeit Gemeinsames Essen mit der Familie trainiert ein langfristig positives Essverhalten

12.06.2009 - 09:05 Uhr, Wort und Bild - Apotheken Umschau

Baierbrunn (ots) - Kinder, die von zuhause regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten kennen, behalten in ihrem späteren Leben eine gesunde Ernährungsweise bei, berichtet die "Apotheken Umschau". Für eine Studie an der Universität von Minnesota (USA) protokollierten Wissenschaftler die Essgewohnheiten von knapp 700 Zwölf- und Dreizehnjährigen und wiederholten das fünf Jahre später. Es zeigte sich, dass diejenigen, die zu Beginn der Studie angegeben hatten, mindestens fünfmal pro Woche mit der Familie zu essen, sich später gesünder ernährten. Sie frühstückten öfter, aßen mehr Obst und Gemüse und waren besser mit Kalzium und anderen Mineralstoffen versorgt als diejenigen, die nur selten zusammen mit ihrer Familie gespeist hatten.

Diese Meldung ist nur mit Quellenangabe zur Veröffentlichung frei.

Das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" 6/2009 A liegt in den meisten Apotheken aus und wird ohne Zuzahlung zur Gesundheitsberatung an Kunden abgegeben.

@@infblk@@

Pressekontakt:
Ruth Pirhalla
Tel. 089 / 744 33 123
Fax 089 / 744 33 459
E-Mail: pirhalla@wortundbildverlag.de
www.gesundheitpro.de
www.wortundbildverlag.de

Originaltext:	Wort und Bild - Apotheken Umschau
Pressemappe:	http://www.presseportal.de/pm/52678/wort-und-bild-apotheken-umschau
Pressemappe als RSS:	http://presseportal.de/rss/pm_52678.rss2