

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Śniadanie wpływa na inteligencję dziecka

Dzieci regularnie spożywające śniadania mają wyższy iloraz inteligencji - przekonują amerykańscy badacze. Wyniki opublikowano na stronie University of Pennsylvania School of Nursing.



Naukowcy z USA dowiedli, że dzieci w wieku sześciu lat, które codziennie lub prawie codziennie jedzą śniadania, mogą pochwalić się wyższymi wynikami na skali inteligencji, a szczególnie inteligencji werbalnej.

Badacze podkreślają, że pozytywny wpływ na rozwój poznawczy dziecka ma zarówno aspekt odżywczy, jak i społeczny spożywania śniadań.

Poranny posiłek dostarcza organizmowi energii po całonocnym poście, a interakcja z rodzicami podczas jedzenia śniadania pomaga w rozszerzaniu zakresu słownictwa i nabywaniu wiedzy ogólnej oraz sprzyja treningowi w opowiadaniu i rozumieniu zasłyszanych historyjek.

Już wcześniejsze badania wykazały, że nieregularne spożywanie śniadań koreluje z niezdrowymi nawykami (palenie, nadmierna konsumpcja alkoholu i niechęć do wysiłku fizycznego), gdyż, jak podkreśla dr Jianghong-Liu, główny autor badania: "dzieciństwo to krytyczny okres, podczas którego wpajane są wzorce odżywiania i zachowania, a przyzwyczajenia te mają swoje natychmiastowe i długoterminowe konsekwencje".

"Ponieważ odpowiednie odżywianie we wczesnym dzieciństwie wiąże się ze wzrostem IQ, którego następstwem jest mniejsze ryzyko zaburzeń zachowania, większa satysfakcja zawodowa i status socjoekonomiczny w dorosłości, spożywanie śniadań można uznać za działanie przynoszące długoterminowe korzyści związane z jakością życia oraz psychicznym i fizycznym zdrowiem" - podsumowuje dr Liu.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/16443.html>



09-09-2024

[Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy