

[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>



23-12-2024

[Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia](#)

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy