30 Νοεμβρίου 2015

Τα παιδιά που τρώνε πρωινό, έχουν καλύτερους



Εχουν

έως διπλάσια πιθανότητα να πετύχουν βαθμούς πάνω από τον μέσο όρο της τάξης τους, σε σχέση με όσα παιδιά δεν τρώνε πρωινό, σύμφωνα με μια νέα βρετανική επιστημονική έρευνα

Οι μαθητές του Δημοτικού που τρώνε πρωϊνό πριν πάνε στο σχολείο, έχουν έως διπλάσια πιθανότητα να πετύχουν βαθμούς πάνω από τον μέσο όρο της τάξης τους, σε σχέση με όσα παιδιά δεν τρώνε, σύμφωνα με μια νέα βρετανική επιστημονική έρευνα. Είναι η πρώτη μελέτη που διαπιστωνει με βεβαιότητα τέτοια θετική συσχέτιση του πρωινού με τις σχολικές επιδόσεις.

Οι ερευνητές του ουαλικού Πανεπιστημίου του Κάρντιφ, με επικεφαλής τη Χάνα Λίτλκοτ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό για θεματα διατροφής και δημόσιας υγείας “Public Health Nutrition”, ανέλυσαν στοιχεία για 5.000 παιδιά ηλικίας εννέα έως 11 ετών από 100 δημοτικά σχολεία.

Η μελέτη δείχνει ότι όσο καλύτερης ποιότητας πρωϊνό (π.χ. φρούτα) τρώνε τα παιδιά, τόσο καλύτερους βαθμούς τείνουν να παίρνουν. Αντίθετα, η κατανάλωση γλυκών, σνακ και άλλων μη υγιεινών τροφών δεν επιδρά θετικά στους βαθμούς.

Προηγούμενες έρευνες είχαν δείξει ότι το πρωινό φαγητό σχετίζεται γενικότερα

με καλύτερη γενική υγεία και με μεγαλύτερη ικανότητα νοητικής συγκέντρωσης.

«Η νέα μελέτη παρέχει τις ισχυρότερες έως σήμερα ενδείξεις για τις σχέσεις ανάμεσα στο τι τρώνε οι μαθητές και πόσο καλά τα πανε στο σχολείο» δήλωσε η Λίτλκοτ. «Υπάρχει ξεκάθαρη συνέργεια ανάμεσα στην υγεία και στην εκπαίδευση. Είναι σαφές ότι η βελτίωση της υγείας των μαθητών επιφέρει και εκπαιδευτικές βελτιώσεις» πρόσθεσε.

«Η έρευνα έρχεται να προστεθεί σε έναν αυξανόμενο όγκο διεθνών στοιχείων, που δείχνουν ότι η επένδυση πόρων για τη βελτίωση της υγείας των νέων είναι πιθανό να βελτιώσει επίσης τις σχολικές επιδόσεις τους», δήλωσε ο καθηγητής κοινωνιολογίας Κρις Μπόνελ του Ινστιτούτου Εκπαίδευσης του University College του Λονδίνου. «Τα σχολεία πρέπει να εστιάσουν από κοινού στην υγεία και στην εκπαίδευση των μαθητών ως συμπληρωματικούς στόχους και όχι ως ανταγωνιστικές προτεραιότητες», πρόσθεσε.

Οι ερευνητές πρότειναν να επεκταθεί στα σχολεία το μέτρο της δωρεάν παροχής πρωινού με κρατική χρηματοδότηση.

Πηγή: protothema.gr