29 Δεκεμβρίου 2015

Νέα δεδομένα για την επίδραση της κατανάλωσης πρωινού στις σχολικές επιδόσεις

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Σύμφωνα με νέα μεγάλη μελέτη, που πραγματοποιήθηκε στο πανεπιστήμιο του Cardiff, φαίνεται ότι υπάρχει στενή
συσχέτιση της κατανάλωσης πρωινού αλλά και του είδους των τροφίμων που αυτό περιλαμβάνει, με τις σχολικές επιδόσεις.

Για τους σκοπούς της μελέτης, η οποία δημοσιεύεται στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό Public Health Nutrition, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα από 5.000 παιδιά ηλικίας 9-11 ετών, από περισσότερα από 100 σχολεία. Από τους μαθητές ζητήθηκε να καταγράψουν το είδος και την ποσότητα των τροφίμων που κατανάλωσαν κατά τη διάρκεια ενός 24ώρου, περιλαμβάνοντας δύο πρωινά γεύματα.

Συνολικά, φάνηκε πως τα παιδιά που κατανάλωναν πρωινό είχαν διπλάσιες πιθανότητες να πετύχουν βαθμό μεγαλύτερο από το μέσο όρο, συγκριτικά με όσα παρέλειπαν το πρωινό. Ωστόσο, η κατανάλωση «ανθυγιεινών» τροφίμων στο πρωινό, όπως γλυκίσματα ή πατατάκια, δε βρέθηκε να επιδρά θετικά στις σχολικές επιδόσεις. Παράλληλα, και άλλες διατροφικές συμπεριφορές, όπως για παράδειγμα

ο αριθμός των μερίδων φρούτων και λαχανικών που καταναλώνονται συνολικά μέσα στη μέρα, φάνηκαν να σχετίζονται θετικά με τις σχολικές επιδόσεις των μαθητών.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, η παρούσα μελέτη παρέχει τις ισχυρότερες μέχρι σήμερα ενδείξεις, σχετικά με την επίδραση της κατανάλωσης πρωινού στην απόδοση των παιδιών στο σχολείο. Κλείνοντας, σχολιάζουν πως τα ευρήματα θα μπορούσαν να φανούν πολύ χρήσιμα στην ανάπτυξη και εφαρμογή πολιτικών που αφορούν τη δημόσια υγεία.

Πηγή:neadiatrofis.gr