27 Οκτωβρίου 2016

Ισορροπημένη διατροφή στο παιδί σημαίνει καλύτερο διάβασμα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Νέα μελέτη, που πραγματοποίησαν Φινλανδοί ερευνητές, δείχνει πως η υιοθέτηση ενός υγιεινού διατροφικού προτύπου, συνδέεται με καλύτερες ικανότητες ανάγνωσης στα τρία πρώτα χρόνια του σχολείου.
Στη μελέτη, τα αποτελέσματα της οποίας δημοσιεύονται στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό European Journal of Nutrition, συμμετείχαν 161 παιδιά ηλικίας 6-8 ετών, τα οποία οι ερευνητές παρακολούθησαν από την 1η έως την 3η τάξη του δημοτικού.

Για την αξιολόγηση των διατροφικών τους συνηθειών χρησιμοποιήθηκαν ημερολόγια κατανάλωσης τροφίμων, ενώ οι ικανότητες ανάγνωσης αξιολογήθηκαν μέσω συγκεκριμένων τεστ. Συνολικά, παρατηρήθηκε πως τα παιδιά που κατανάλωναν δίαιτα με υψηλή περιεκτικότητα σε λαχανικά, φρούτα, προϊόντα δημητριακών ολικής άλεσης, ψάρια και μονοακόρεστα λιπαρά και «φτωχή» σε σακχαρούχα τρόφιμα, είχαν καλύτερες επιδόσεις στα τεστ αξιολόγησης της ικανότητας ανάγνωσης.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, σημαντικό είναι και το γεγονός πως η θετική συσχέτιση της ποιότητας της δίαιτας με την ικανότητα ανάγνωσης φάνηκε να είναι ανεξάρτητη από παράγοντες όπως το κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο, η φυσική δραστηριότητα, η φυσική κατάσταση και τα επίπεδα σωματικού λίπους.

Σε γενικές γραμμές, φαίνεται πως η υγιεινή διατροφή μπορεί να συμβάλλει θετικά στη μάθηση και την απόδοση των παιδιών στο σχολείο. Συνεπώς, είναι σημαντικό, τόσο οι γονείς όσο το σχολείο να εξασφαλίζουν καθημερινά την πρόσβαση των παιδιών σε υγιεινές διατροφικές επιλογές.

Από τη Χριστίνα Κατσαρου, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr