

[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>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu](#)

Farmaceutycznego i Kosmetycznego

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy