

### [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](#)

## Zdrowa dieta to lepsze wyniki w szkole

Naukowcy z University of Alberta w Edmonton odkryli, że dzieci, które zjadły odpowiednią ilość owoców, warzyw, a także innych składników zawartych we właściwie skomponowanej diecie, częściej uzyskiwały dobre wyniki w testach na umiejętność czytania i pisanie.

Jak zauważył dr Paul J. Veugelers, który poprowadził badanie, zdrowa dieta zawsze była powiązana z dobrymi wynikami w szkole, ale na ten temat przeprowadzono niewiele badań. Naukowcy przyjrzeni się ponad 4,5 tys. 11-latków, z których prawie 20 proc. oblało podstawowy test na umiejętność czytania i pisania. Okazało się, że im zdrowsze były nawyki żywieniowe uczniów, tym mniejsze było prawdopodobieństwo, że oblają test.

Veugelers przypomina, że większość badań skupia się na tym, jak ważne jest jedzenie śniadania i jakie są skutki niedożywienia. "Nasze badanie rozszerza wiedzę w tym zakresie, pokazując jak jakość całościowej diety wpływa na wyniki w nauce. Pokazuje, że znaczenie ma nie tylko śniadanie, ale cały jadłospis" - podsumowali badacze.

Wyniki badań ukazały się w "Journal of School Health".

