

[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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/16443.html>



12-05-2026

Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty

Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy