

## Успехи в школе зависят от качества завтрака

Прямая связь между качеством завтрака и успеваемостью в школе продемонстрирована в исследовании, опубликованном экспертами из Университета Кардиффа.

Для исследования были задействованы данные о пяти тысячах школьников в возрасте от 9 до 11 лет. Это самое крупное исследование, проводившееся с целью выяснить связь между завтраком и учебой.

Результат исследования таков: чем лучше завтрак, тем лучше ребенок учится.

Дети, не поевшие перед первым уроком, получали плохие оценки в два раза чаще, чем те, кого родители покормили завтраком. Качество завтрака тоже имеет значение. Сладости и чипсы, которые один из пяти детей ел на завтрак, никак не отражались на учебе. По крайней мере, связи с хорошими оценками выявлено не было.

На данный момент, это самое крупное исследование, доказывающее то, что диета ребенка влияет на его успеваемость. Правильное питание помогает ребенку концентрироваться и сохранять внимание во время учебных занятий.

Ранее была доказана связь между успеваемостью ребенка и его весом при рождении. Чем больше вес, тем лучше он/она будет учиться.

Вес при рождении традиционно считается одним из основных критериев оценки здоровья ребенка. Слабое здоровье в самом начале жизни может отразиться на успехах в обучении. Последствия преждевременных родов, таким образом, способны проявиться годы спустя.

Конечно же, это не единственный и не главный фактор, влияющий на успеваемость школьников. Образование папы и мамы в этом смысле важнее. Доказано, что уровень образования родителей положительно влияет на успехи ребенка в школе.

Образование помогает, в том числе, и правильно организовать подготовку к родам. Сознательное отношение к ведению беременности положительно отразится не только на самих родах, но и на оценках, которые ребенок будет получать в школе.