

## Σωστή διατροφή για βελτίωση της ανάγνωσης!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



**Οι επιδόσεις στο σχολείο, ζήτημα γευμάτων στις πρώτες τάξεις**

Το κουδούνι χτύπησε, τα σχολεία άνοιξαν τις πόρτες τους και γέμισαν με παιδιά όλων των ηλικιών. Οι περισσότεροι γονείς, ειδικά των μικρότερων σε ηλικία

μαθητών, περίμεναν τις πρώτες ημέρες υπομονετικά πίσω από τα κάγκελα για να δουν τα βλαστάρια τους να μπαίνουν στις τάξεις για μάθημα. Και οι περισσότεροι τα είχαν προμηθεύσει με το απαραίτητο κολατσιό, ώστε να μη χρειαστεί να αγοράσουν -ανθυγιεινά συνήθως- σνακ από την καντίνα του σχολείου.

Οι περισσότεροι γονείς στη χώρα μας γνωρίζουν πολύ καλά -ήδη από την εποχή των γιαγιάδων μας- ότι η σωστή διατροφή, ειδικά στις μικρότερες ηλικίες, παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στη σχολική επίδοση. Τη συγκεκριμένη άποψη έρχεται τώρα να επιβεβαιώσει μια νέα έρευνα των πανεπιστημίων της Ανατολικής Φινλανδίας και της Γιβιάσκιλα, η οποία υποστηρίζει πως η υγιεινή διατροφή συνδέεται με τη βελτίωση των δεξιοτήτων ανάγνωσης κατά τα τρία πρώτα χρόνια του σχολείου.

Στη μελέτη συμμετείχαν 161 παιδιά ηλικίας 6-8 ετών, τα οποία ακολουθούσαν μια υγιεινή διατροφή. Το μοντέλο που χρησιμοποιήθηκε ήταν η διατροφή της Βόρειας Θάλασσας, μια διατροφή πλούσια σε λαχανικά, φρούτα, ψάρια, προϊόντα ολικής αλέσεως και ακόρεστα λιπαρά και φτωχή σε κόκκινο κρέας, ζαχαρούχα προϊόντα και κορεσμένα λιπαρά.

### **Ειδικά τεστ**

Οι ερευνητές κατέγραφαν καθημερινά τις διατροφικές συνήθειές τους από την πρώτη ως την τρίτη δημοτικού και ταυτόχρονα ανέλυαν τις ακαδημαϊκές δεξιότητές τους με τη βοήθεια ειδικών τεστ. Επειτα από τρία χρόνια διαπίστωσαν ότι τα παιδιά που ακολουθούσαν πιστά, ή όσο πιο πιστά γινόταν, το υγιεινό μοντέλο διατροφής παρουσίαζαν καλύτερα αποτελέσματα στα τεστ αναγνωστικών δεξιοτήτων σε σχέση με τους συνομήλικούς τους που ακολουθούσαν μια λιγότερο υγιεινή διατροφή.

Η μελέτη διαπίστωσε, επίσης, ότι οι θετικές συσχετίσεις της ποιότητας της διατροφής με τις δεξιότητες ανάγνωσης στη δευτέρα και στην τρίτη δημοτικού ήταν ανεξάρτητες από τις δεξιότητες ανάγνωσης στην πρώτη δημοτικού. Σύμφωνα με τους ειδικούς, τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι τα παιδιά που τρέφονταν σωστά βελτίωσαν περισσότερο τις αναγνωστικές δεξιότητές τους από την πρώτη δημοτικού ως τη δευτέρα και την τρίτη από ό,τι τα παιδιά με χαμηλότερη ποιότητα διατροφής.

**Πηγή:** [dimokratianews.gr](http://dimokratianews.gr)