



## Как завтракают отличники?

Найдена связь между завтраками и успеваемостью школьников

Группа ученых из Великобритании выяснила, что сбалансированный завтрак значительно улучшает успеваемость школьников. Результаты опубликованы в журнале [Public Health Nutrition](#).

В ходе исследования ученые опросили около 5 000 детей в возрасте 9-11 лет из 100 британских школ. Ребята рассказывали о том, что они едят и пьют на завтрак. Затем ученые наблюдали за их успеваемостью в течение 6-18 месяцев.

Оказалось, что школьники, которые регулярно и полноценно завтракали, учились в среднем в два раза лучше остальных. При этом высокоуглеводные завтраки, состоящие из сладостей, чипсов, кукурузных хлопьев и других продуктов с «пустыми» калориями (именно так завтракает каждый пятый ребенок), не давали положительного эффекта — хороших оценок детям это не приносило.

Результаты исследования позволяют по-новому взглянуть на питание учеников: если раньше только говорили о том, что сбалансированный завтрак благотворно влияет на обучение, то теперь это доказано научно!