

Już teraz możesz zadbać o rozwój umysłowy twojego dziecka. Jak podaje PAP, dzieci, które w pierwszych latach życia jedzą zdrowe, domowe posiłki, mogą mieć bowiem trochę wyższy iloraz inteligencji niż karmione produktami przetworzonymi. W pokarmach dostarczane są bowiem niezbędne dla rozwoju mózgu podczas dwóch pierwszych lat życia składniki odżywcze.

Naukowcy z australijskiego University of Adelaide sprawdzali, w jaki sposób dieta może wpłynąć na późniejszy iloraz inteligencji. Przeanalizowano dietę ponad 7 tys. dzieci w szóstym, piętnastym i dwudziestym czwartym miesiącu życia, a następnie porównywano ich IQ, gdy ukończyły osiem lat.

Dzieci karmione piersią w szóstym miesiącu życia, a później posiłkami bogatymi w warzywa (w tym strączkowe, owoce i sery), miały w wieku ośmiu lat iloraz inteligencji o około 2 punkty wyższy w porównaniu z dziećmi regularnie jedzącymi ciastka, czekoladę, cukierki, chipsy i pijące słodzone napoje.

*Źródło: PAP*