

# Βελτίωση των μαθησιακών αποτελεσμάτων μέσω της διατροφής και άσκησης

Δρ. Χριστιάνα Φιλίππου  
Χαριδήμου, RDN  
Κλινική & Αθλητική  
Διαιτολόγος  
ΕΜΕ ΟΙΚΙΑΚΗΣ  
ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΜΓΕ, ΥΠΠΑΝ



# Περιεχόμενα

Ιστορία της διατροφής

Σημασία της διατροφής

Διατροφή - σωματική και νοητική ανάπτυξη

Διατροφική Συμπεριφορά

Διατροφικές Ελλείψεις

Τροφές, Φυτοχημικά, Βότανα και Σωματική & Νοητική Απόδοση

Ύπνος, Πρόγευμα, Συγκέντρωση, Μνήμη και Διατροφή

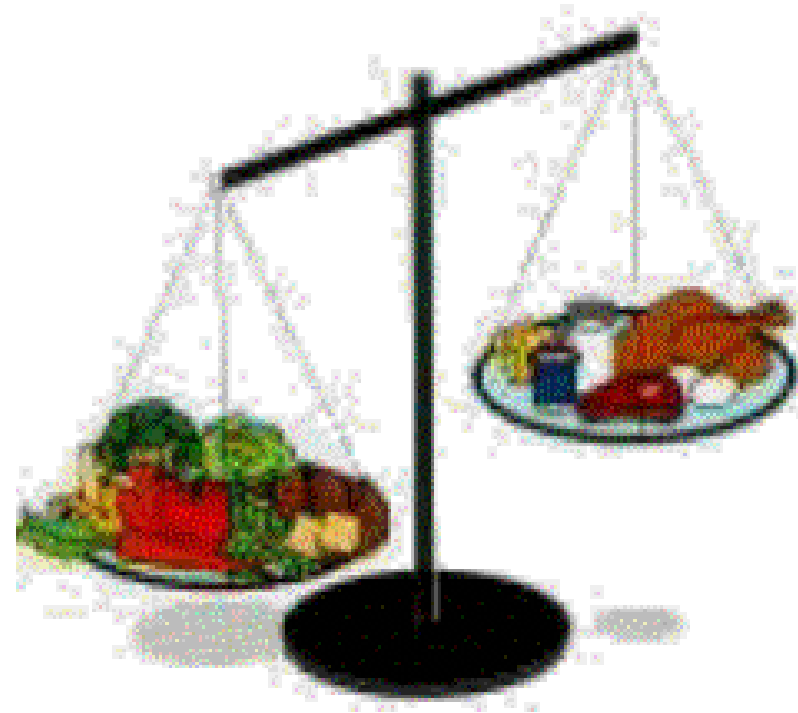
# Στόχοι

Πώς η διατροφή μπορεί να συμβάλει στην βελτίωση της φυσικής/σωματικής και διανοητικής απόδοσης.

Πώς η διατροφή μέσω των Θρεπτικών συστατικών, τροφών, βοτάνων, φυτοχημικών ουσιών, εργογόνων βοηθημάτων καθώς και διατροφικών και περιβαλλοντικών συνηθειών μπορεί να συμβάλει στην απόδοση του έφηβου - μαθητή

# Διατροφή

Η διατροφή είναι η επιστήμη που εξετάζει πως η τροφή τρέφει τον ανθρώπινο οργανισμό



# Διατροφή συν...

Είναι ο συνδετικός κρίκος των τροφών που καταναλώνει το άτομο για την υγεία του

Είναι η επιστήμη που μελετά τις θρεπτικές ουσίες στα τρόφιμα και τον τρόπο χρησιμοποίησης τους από τον οργανισμό (κατανάλωση, πέψη, απορρόφηση, μεταφορά, μεταβολισμό, αντιδράσεις, αποθήκευση, αποβολή)

Η διατροφή εξαρτάται από χημικούς /βιολογικούς, κοινωνικούς και ψυχολογικούς παράγοντες.

# Ιστορία της Διατροφής

Το 400 π.Χ ο Ιπποκράτης

*“ Η Τροφή να είναι το Φάρμακο και το Φάρμακο να είναι η Τροφή.”*

18<sup>ο</sup> αιώνα - οι επιστήμονες εξακρίβωσαν την σχέση των τροφών και της λειτουργίας τους

19<sup>ο</sup> αιώνα – αρχίζει η επιστημονική σύνδεση για τον ρόλο της διατροφής και των θρεπτικών ουσιών στην υγεία του ανθρώπου

20<sup>ο</sup> αιώνα- ανακαλύφθηκαν οι βιταμίνες σαν αναγκαία συστατικά για την ανθρώπινη διατροφή.

# Η Σημασία Της Σωστής Διατροφής

Η διατροφή είναι σημαντική σε κάθε στάδιο της ζωής μας σαν «καύσιμο» για την καλή φυσική κατάσταση

Η διατροφή είναι υπεύθυνη για την σωματική, πνευματική και μαθησιακή ανάπτυξη του παιδιού

Η διατροφή σε συνδυασμό με την άσκηση βοήθα σε μια παραγωγική ζωή και μειώνει τους κίνδυνους για ορισμένα προβλήματα υγείας

Η διατροφή βελτιώνει τα μαθησιακά αποτελέσματα

# Η Σημασία Της Σωστής Διατροφής

5 από τις 10 κύριες αιτίες ανικανότητας ή/ και θανάτου

- καρδιοπάθειες,
- ορισμένα είδη καρκίνου,
- διαβήτης,
- εγκεφαλικά/ κυκλοφοριακά προβλήματα,
- Οστεοπόρωση

είναι άμεσα συνδεδεμένα με την λανθασμένη διατροφή

Η σωστή διατροφή είναι ο θεμέλιος λίθος για την υγεία του ατόμου αφού συμβάλει στην πρόληψη και θεραπεία διάφορων προβλημάτων υγείας. Ενώ η κακή διατροφή μπορεί να είναι θανατηφόρα.



# Η Σημασία Της Σωστής Διατροφής

Η διατροφή συμβάλει στην μείωση των κινδύνων:

παχυσαρκίας,

υπέρτασης,

υπερλιπιδεμίας,

χολολιθίασης,

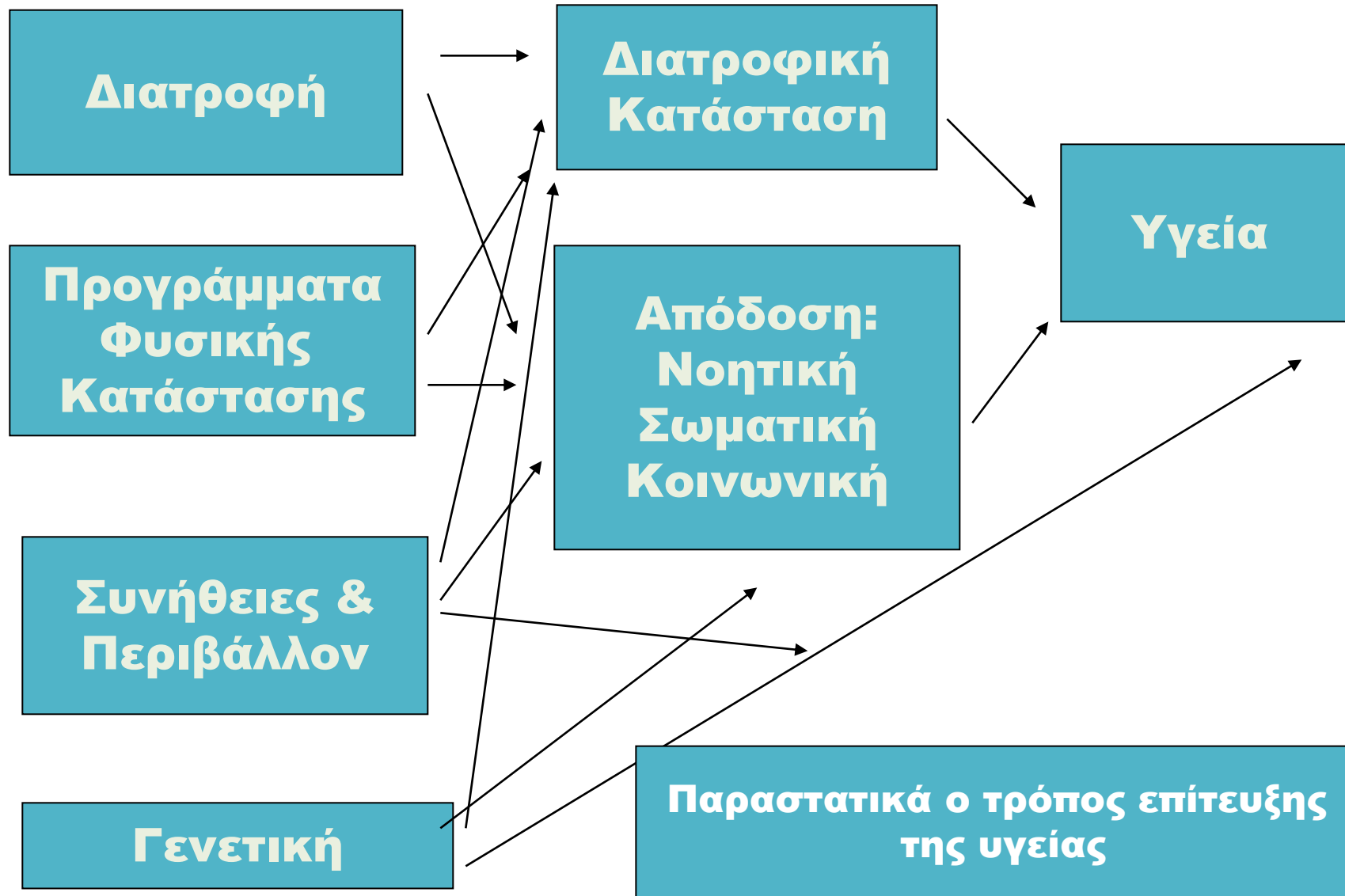
νεφρολιθίασης,

σιδηροπενικής αναιμίας

οι οποίοι αποτελούν παράγοντες κινδύνου για σοβαρότερα προβλήματα υγείας, όπως και στην πνευματική υγεία

# Συμπέρασμα

Η σωστή διατροφή είναι προληπτικό μέσο για διάφορα προβλήματα υγείας



**ΔΡ ΧΡΙΣΤΙΑΝΑ  
ΦΙΛΙΠΠΟΥ**

# Τα Ναι και τα Όχι

ΝΑΙ

Τροφές και βότανα που βοηθούν στην σκέψη, ηρεμία και πνευματική απόδοση

Με μέτρο/ ΟΧΙ

Τροφές/ ποτά που πρέπει να χρησιμοποιούνται με μέτρο όπως: καφές, αλκοόλ, απλούς υδατάνθρακες, ζάχαρη, λιπαρές τροφές

Τα ΟΧΙ

# Καφεΐνη

1- 2φλ / μέρα μπορεί να προκαλέσει πνευματική υπερκινητικότητα στα άτομα που είναι ευαίσθητα στην καφεΐνη, ιδιαίτερα σε παιδιά και έφηβους

Υπερβολική κατανάλωση (4-10φλ) προκαλεί πνευματική ευερεθιστικότητα, μειωμένη ποιότητα ή απώλεια ύπνου, νευρικότητα

Απότομη αποχή από υπερβολική ποσότητα καφεΐνης προκαλεί πονοκέφαλους

# Αλκοόλ

Αποτρέπει την απορρόφηση θρεπτικών ουσιών (θειαμίνη, φολικό οξύ, βιταμίνη B12).

Κατάχρηση του μειώνει την όρεξη.

Το ποτό προσφέρει μόνο κενές θερμίδες (θερμίδες χωρίς θρεπτικές ουσίες).

1 γρ αλκοόλ=7kcal

Υπερβολική κατανάλωση προκαλεί μελαγχολία

# Αλκοόλ

Παχυσαρκία και υποσιτισμός

Ερεθισμό του στομάχου που μπορεί να καταλήξει σε έλκος

Αποβολή ασβεστίου, μαγνησίου, καλίου, ψευδαργύρου από τα νεφρά

Αφυδάτωση

Υπεύθυνο για ορισμένα είδη αναιμίας



# Αλκοόλ και Άσκηση

Μείωση της ισορροπίας και των συντονισμένων ασκήσεων του αθλητή.

Μείωση της γλυκογένεση (παραγωγή της γλυκόζης) και μετατροπή της γλυκόζης σε ενέργεια (οδηγεί σε υπογλυκαιμία)

Κόπωση μετά την προπόνηση

Μείωση του νατρίου στο αίμα, πονοκέφαλοι, κώμα, σύγχυση μετά την άσκηση και ιδιαίτερα σε κρύο καιρό

Αφυδάτωση

# Αλκοόλ και Άσκηση

Καταστροφή στον μεταβολισμό λίπους και πρωτεΐνης.

Αύξηση παραγωγής χοληστερόλης, λιπαρών οξέων, κετόνων.

Δεν επιτρέπεται το αλκοόλ σε ηλικία κάτω των 18 ετών (επηρεάζει την πνευματική ανάπτυξη)

# Ενδυνάμωση Πνευματικής Ενέργειας



Υπάρχουν φαγητά που βοηθούν στη ενδυνάμωση της πνευματικής ενέργειας?

«Brain Food»

# Ενδυνάμωση Πνευματικής Ενέργειας

ΝΑΙ

Φαγητά αναγκαία για την λειτουργία του εγκεφάλου του παιδιού, έφηβου, μαθητή/φοιτητή και αθλητή

Φαγητά/Ποτά που μπορεί να δουλεύουν αρνητικά για τον εγκέφαλο, και να προκαλούν μελαγχολία, θυμό, υπερκινητικότητα

# Ενέργεια Και Θρεπτικές Ουσίες Για Καλύτερη Φυσική Κατάσταση

Ενέργεια

Μακροθρεπτικά συστατικά

Μικροθρεπτικά συστατικά

# Ενέργεια

Ημερήσιες Θερμίδες σύμφωνα με κληρονομικότητα, γένος, ύψος, ηλικία, σκελετό, βάρος, ποσοστό λίπους, φυσική κατάσταση και ενεργητικότητα

Αρνητικές Επιπτώσεις της μειωμένης ενεργειακής πρόσληψης

37-41 kcal/kg, μέτρια ενεργητικότητα ή 1.5-1.7 x REE

44-50 kcal/kg για αυξημένη ενεργητικότητα

# Αρνητικές Επιπτώσεις της μειωμένης ενεργειακής πρόσληψης

Όταν η απάχη μάζα χρησιμοποιείται για ενέργεια προκαλεί απώλεια μυϊκής μάζας (μειωμένη κατανάλωση πρωτεΐνης και μικροθρεπτικών συστατικών) – Κόπωση και έλλειψη συγκέντρωσης.

# Παραδείγματα

1. Έγκυες που καταναλώναν μειωμένες θερμίδες κατά την κύηση και τα βρέφη γεννήθηκαν με μειωμένο βάρος – πιο αργή νοητική ανάπτυξη από τα βρέφη κανονικού βάρους
2. Παιδιά με κακή θρέψη ακόμα και μετά την θεραπεία της κατάστασης αυτής παρουσίασαν μειωμένη ικανότητα στην χρήση της γλώσσας, συγχρονισμού και κοινωνικής συμπεριφοράς



# Υδατάνθρακες, Πρωτεΐνες, Λίπος

Μακροθρεπτικά συστατικά:

Υδατάνθρακες (4kcal/g)- 55-58% ΗΘ

Πρωτεΐνες (4kcal/g) - 12-15% ΗΘ

Λίπος(9kcal/g) - 25-20% ΗΘ

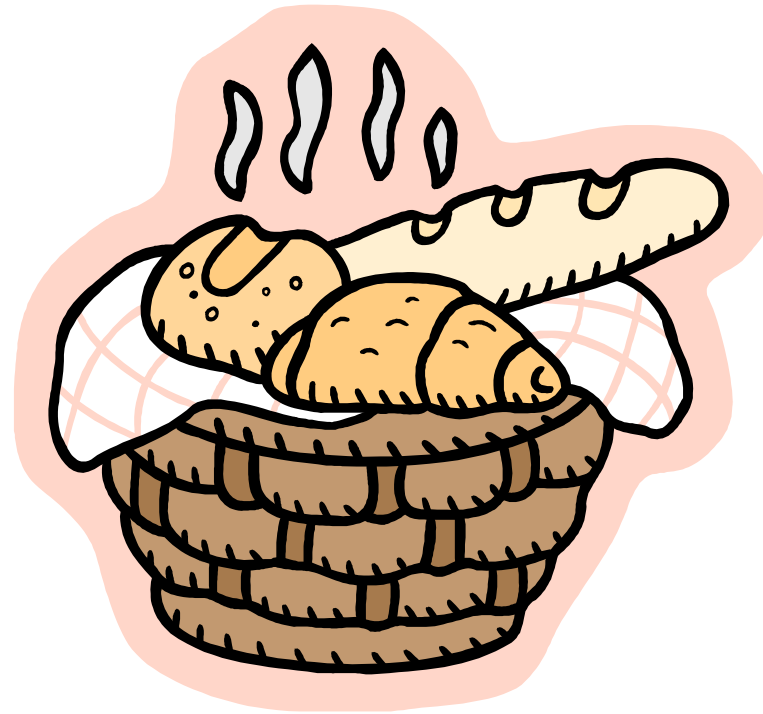
Προσφορά οξυγόνου και γλυκόζης στον εγκέφαλο

ΗΘ- Ημερήσιες Θερμίδες

# Υδατάνθρακες

Διατήρηση γλυκόζης του αίματος, αντικατάσταση του γλυκογόνου που χρησιμοποιήθηκε κατά την διάρκεια της άσκησης, πηγή ενέργειας του εγκεφάλου

6-10g/kg/day



# Πηγές Υδατανθράκων

Δημητριακά , ψωμί, πατάτα, ρύζι, πουργούρι,  
μακαρόνια

Φρούτα

Λαχανικά

Γάλα

Μέλι, ζάχαρη

# Πρωτεΐνη

Κτίζει το σώμα: ανανέωση και αναπλήρωση των κυττάρων

1.2-1.4g/kg/day (αθλητές αντοχής, έφηβοι)

1.6-1.7g/kg/day (αντίσταση/δύναμης αθλητές )

0.8-1g/kg/day (μη αθλητές)

# Πρωτεΐνη

Υψηλής Βιολογικής Αξίας Πρωτεΐνη

Χαμηλής Βιολογικής Αξίας Πρωτεΐνη

7γρ Πρωτεΐνη: 30γρ κρέας/κοτόπουλο/ψάρι

1 φ γάλα ή 30γρ τυρί

1 αυγό

2/3-1φ όσπρια/σόγια

2Κ φυστικοβούτυρο ή 30γρ ξηροί καρποί

# Λίπος

Προσφέρει ενέργεια , λιποδυσλυτές βιταμίνες και τα αναγκαία λιπαρά οξέα

Μειωμένη πνευματική και σωματική απόδοση όταν το λίπος στην διατροφή είναι λιγότερο από 15% ΗΘ

Ω3 & Ω-6 λιπαρά οξέα αναγκαία για τη συγκέντρωση, μνήμη και ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος

Ω-3 ανάπτυξη του εγκεφάλου κατά την εμβρυϊκή ηλικία

# Πηγές των ω3 λιπαρών οξέων

Λινολενικό Οξύ

Λίπη και λάδια (σογιέλαιο, καρύδια, σπέρμα σιταριού και τα παράγωγα τους)

Ξηροί καρποί και σπόροι (καρύδια)

Λαχανικά (φασόλια σόγιας)

EPA + DHA

Μητρικό γάλα

Ψάρι (σκουμπρί, τόνος, σολομός, αντσούγιες, ρέγκα, πέστροφα, σαρδέλες (ή μπορούν να παραχθούν από το λινολενικό οξύ)

# Πηγές Των Ω6 Λιπαρών Οξέων

## Λινολειακό

Φυτικά λάδια  
(καλαμποκέλαιο, safflower,  
σογιέλαιο, βαμβακέλαιο,  
σησαμέλαιο, ηλιέλαιο)

## Αραχιτονικό οξύ

Κρέας (μπορεί όμως να  
παραχθεί από το λινολειακό  
οξύ)



# Βιταμίνες / Ιχνοστοιχεία

Μικροθρεπτικά συστατικά : Βιταμίνες/ Ιχνοστοιχεία

Ενδυνάμωση του εγκεφάλου, βοηθούν στην συγκέντρωση, στην απορρόφηση πληροφοριών, ηρεμία, αντοχή, ήσυχο ύπνο, λιγότερες διακυμάνσεις στην διάθεση/ συμπεριφορά

Βιταμίνη Γ, σύμπλεγμα Β βιταμινών, φολικό οξύ, βιταμίνη Α, βιταμίνη Ε, σίδηρο, ψευδάργυρος , μαγνήσιο, χρώμιο, σελήνιο, ιώδιο, βόριο, χολίνη

# Βιταμίνη C (ascorbic acid)

Συνιστώμενες Ημερήσιες Δοσολογίες: 60 mg/ημέρα

Μούρα

Μερικά Πράσινα Λαχανικά

Εσπεριδοειδή

Ντομάτα

Ακτινίδιο

Πατάτα

Φράουλες



# Χρόμιο

Συνιστώμενες Ημερήσιες Δοσολογίες:	80-100μg
RDA για άντρες	50-200μg
RDA για γυναίκες	50-200μg
RDA για παιδιά (7-10χρ.)	50-200μg
RDA για βρέφη	10-60μg
RDA για έγκυες και θηλάζουσες	50-200μg

# Πηγές Χρωμίου

Βοδινό

Τυρί

Πατάτες

Βοδινό συκώτι

Κοτόπουλο

Bran flakes

Στρείδια

Συκώτι

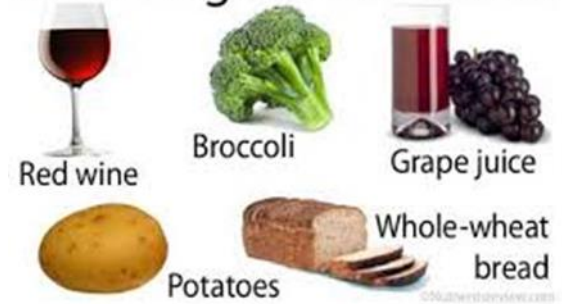
Μαγιά

Χοιρινό κρέας

Θαλασσινά

Ολοσίταρα Προϊόντα

## Foods High in Chromium



# Ιώδιο

Συνιστώμενες Ημερήσιες Δοσολογίες:

RDA για άντρες 110-150mcg

RDA για γυναίκες 80-115mcg

RDA για παιδιά και  
έφηβους 60-110mcg

RDA για βρέφη 40mcg

RDA για έγκυες 125mcg

RDA για θηλάζουσες 150mcg

# Πηγές Ιωδίου

Ψωμί

Φρούτα

Λαχανικά

Τυρί

Κρέας

Προπαρασκευασμένα φαγητά

Αυγά

Γάλα

Βούτυρο



# Πηγές Σιδήρου

ΚΑΛΗΣ ΑΠΟΡΡΟΦΙΤΙΚΟΤΗΤΑΣ (αίμης)

Άπαχο κρέας

Αυγά

Βοδινό

Συκώτι



# Πηγές Σιδήρου

## ΜΕΙΩΝΗΣ ΑΠΟΡΡΟΦΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ (μη-αίμης)

Φασόλια/όσπρια

Παστά φρούτα

Λαχανικά

Δημητριακά  
(εμπλουτισμένα)

Κακάο

Σοκολάτα

Πράσινα Φυλλώδη

Λαχανικά

Πατάτες

Εξωτερικό μέρος του  
σιταριού



# Πηγές Μαγνησίου

- Καφέ ζάχαρη
- Δημητριακά
- Ζεστό Κακάο
- Φασόλια (ξηρά)
- Μπιζέλια
- Αυγά
- Γάλα

Ξηροί Καρποί  
Χυμός Πορτοκαλιού  
Φυστικοβούτυρο  
Πατάτα  
Θαλασσινά  
Σόγια  
Ντομάτα  
Τόνος  
Ολοσίταρα Προϊόντα



# Πηγές Ψευδάργυρου

Φασόλια

Μύδια

Καβούρι

Φακές

Φιστίκια

Σπανάκι

Ολοσίταρα προϊόντα

Βοδινό

Κακάο

Αυγά

Γάλα

Χοιρινό κρέας

Τσάι (μαύρο)

Τυρί

Καλαμπόκι

Μπιζέλια

Στρείδια

Κοτόπουλο

Αρνί

Φυστικοβούτυρο

Γαρίδες

Γαλοπούλα



# Βιταμίνη B1 - Θειαμίνη

Ψάρι

Καφέ ρύζι

Κρόκος αυγού

Όσπρια

Σιτάρι



# Βιταμίνη B5 - Παντοθενικό οξύ

Μαγιά

Αυγά

Όσπρια

Ξηροί Καρποί

Ολοσίταρα Προϊόντα

Συκώτι μοσχαριού



# Βιταμίνη Β6 - Πυριδοξίνη

Μπανάνα

Καρόττο

Κοτόπουλο

Ψάρι

Μερικοί ξηροί καρποί και σπόροι

πίτυρο ρυζιού και σιταριού

σπόροι ηλιοτροπίου

αβοκάντο

καλαμπόκι

άπαχο κρέας

καρύδια

πράσινα φυλλώδη λαχανικά

ολοσίταρα Προϊόντα



# Φολικό Οξύ

Βοδινό

Πίτουρο

Πράσινα Φυλλώδη Λαχανικά

Όσπρια

Πορτοκάλια

Σολομός

Ολοσίταρα Δημητριακά





# Χολίνη (Choline)

Κρόκος Αυγού

Λεκιθίνη

Γαλακτοκομικά Προϊόντα

Κρέας

Σόγια

Ολοσίταρα Δημητριακά



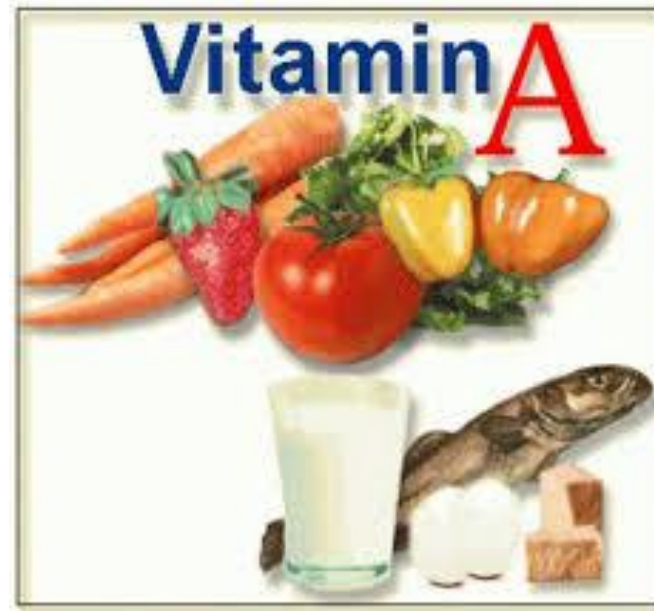
## Έρευνα

Όταν τα παιδιά των γυναικών ήταν 4, 7, 10 και 13 μηνών οι ερευνητές πραγματοποίησαν ειδικά τεστ αξιολόγησης της ταχύτητας επεξεργασίας των πληροφοριών και της οπτικοχωρικής μνήμης τους σε σχέση με την χολίνη. Έχει αποδειχτεί ότι σχετίζονται άμεσα με τον δείκτη IQ στην παιδική ηλικία αλλά και αργότερα.



# Βιταμίνη Α (ρετινόλη)

Ζωικές Τροφές  
Συκώτι



# Βιταμίνη Α (carotenoids)

Φρούτα

Λαχανικά

Φύκια

Καρότα

Μαϊντανός



# Βιταμίνη Ε

Φυτικά λαδιά

Ολοσίταρα προϊόντα

Φρούτα και λαχανικά

Κρέας





# Raising Mental Energy



ABOVE *Feed your mind – all these foods will ensure optimum brain function.*

## BRAIN FOOD

To obtain your essential brain food you don't have to be a food freak. A good mixture of the right ingredients is all you require:

- Shellfish
- Sardines, herrings and pilchards
- Dried and sprouted beans
- Seeds and nuts
- Apricots, apples and blackcurrants
- Beetroot, carrots and celery
- Oats, barley and brown rice
- Liver, kidney and lean beef
- Brewer's yeast, wheatgerm and molasses
- Basil, rosemary, ginger and licorice

# Φαγητά Για Το Εγκέφαλο

Θαλασσινά

Σαρδέλες, ρέγκα

Ξηρά και φρέσκα φασόλια

Σπόροι και ξηροί καρποί

Βερίκοκο, μήλο και μαύρη σταφίδα



# Φαγητά Για Το Εγκέφαλο

Παντζάρι, καρότο και σέλινο

Βρώμη, κλιθάρι και καφέ ρύζι

Συκώτι και άπαχο βοδινό

Μαγιά, σιτάλευρο και

Βασιλικό, δεντρολίβανο, πιπερόριζα και γλυκόριζα

# Σεροτονίνη

Τρυπτοφάνη → Νιασίνη → Σεροτονίνη

Η **σεροτονίνη** είναι ένας νευροδιαβιβαστής του εγκεφάλου. Χαμηλά επίπεδα της σεροτονίνης εμπλέκονται στην εμφάνιση κατάθλιψης





# Σεροτονίνη

Μπανάνα

Ανανά

Καρύδα

Σύκα

Ντομάτα

**10 x happy**  
Αύξησε τη σεροτονίνη  
Διώξε την κατάθλιψη

μπανάνα: αυξάνει τη σεροτονίνη

η επαφή με τη φύση δίνει χαρά

πράσινα λαχανικά δίνουν ενέργεια

καρύδια ω3 λιπαρά

χαμόγελο: χαρίζει μακροζωία

θρύψα: μειώνει την κατάθλιψη

πιπεριά: δώχνει τη μελατονίνη

νερό: λιγότερο στρες

αμύγδαλα: η τροφή του εγκεφάλου

περπάτημα: καθαρίζει το μυαλό

**NATURA**

please share!!!

# Τρυπτοφάνη

Αυγό

Ολοσίταρο ψωμί

Καλαμπόκι

Βοδινό

Τόνος

Κοτόπουλο χωρίς λίπος

Σόγια

Ξηροί καρποί τύπου Cashew

Γάλα



# Άλλοι Παράγοντες Που Επηρεάζουν

Πρόγευμα

Ώρες Γεύματος

Τρόπος Μαγειρέματος

Φυτοχημικά/ Αντιοξειδωτικές Ουσίες

Βότανα (χαμομήλι, βάλσαμο, μάραθο, λεβάντα, γλυκολέμονο κλπ)

# Feeding Habits and its Impact on Concentration and Attentiveness among Medical Students in Dominica

Alice Solomon<sup>1</sup>, Eucharía Mbat<sup>1</sup>, Srinivas Medavarapu<sup>3\*</sup>, Olajumoke Faleti<sup>1</sup> and David Otohinoyi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Department of Basic Sciences, All Saints University School of Medicine, Roseau, Dominica

<sup>2</sup>Department of Clinical Sciences, All Saints University School of Medicine, Roseau, Dominica

<sup>3</sup>All Saints University School of Medicine, Roseau, Dominica

- **Μικρά συχνά γεύματα**
- **Πρόγευμα**
- **Ενυδάτωση**
- **Ωμέγα 3 λιπαρά οξέα**
- **Ύπνος**

Για καλύτερη συγκέντρωση

## The role of nutrition in children's neurocognitive development, from pregnancy through childhood

[Anett Nyaradi](#),<sup>1,2,\*</sup> [Jianghong Li](#),<sup>1,3,4</sup> [Siobhan Hickling](#),<sup>1,2</sup> [Jonathan Foster](#),<sup>1,5,6,7</sup> and [Wendy H. Oddy](#)<sup>1</sup>

► [Author information](#) ► [Article notes](#) ► [Copyright and License information](#) [Disclaimer](#)

This article has been [cited by](#) other articles in PMC.

### Abstract

Go to:

This review examines the current evidence for a possible connection between nutritional intake (including micronutrients and whole diet) and neurocognitive development in childhood. Earlier studies which have investigated the role of single micronutrients in cognitive development have yielded inconsistent results. Studies utilizing single micronutrients are inconclusive. More generally, there is evidence that malnutrition can impair cognitive development, whilst breastfeeding appears to be beneficial for cognition. Eating breakfast is also beneficial for cognition. In contrast, there is currently inconclusive evidence regarding the association between obesity and cognition. Since individuals consume combinations of foods, more recently researchers have become interested in the cognitive impact of diet as a composite measure. Only a

Το πρόγευμα είναι σημαντικό και βελτιώνει την γνωστική λειτουργία

utilizing single micronutrients are inconclusive. More generally, there is evidence that malnutrition can impair cognitive development, whilst breastfeeding appears to be beneficial for cognition. Eating breakfast is also beneficial for cognition. In contrast, there is currently inconclusive evidence regarding the association between obesity and cognition. Since individuals consume combinations of foods, more recently researchers have become interested in the cognitive impact of diet as a composite measure. Only a

# Poor childhood diet linked to low IQ, suggests study

By Nathan Gray

08-Feb-2011 - Last updated on 08-Feb-2011 at 13:18 GMT



RELATED TAGS: Nutrition

**A diet high in fats, sugars, and processed foods in early childhood may result in lower IQ scores, while a diet rich in healthy foods packed with vitamins and nutrients may work in reverse, suggests new research.**



The study, published in *BMJ's Journal of Epidemiology and Community Health*, reports a "weak but novel" association between dietary patterns in early childhood, and general intelligence assessed at eight and a half

Διατροφή ψηλή σε λίπος, ζάχαρη και επεξεργασμένα τρόφιμα μπορεί να μειώσει το IQ σε παιδιά

childhood  
oping the

Health

## Healthy diet 'boosts childhood IQ'

🕒 8 February 2011



🔗 Shar

**Eating chips, chocolate and cake may be damaging to a child's intelligence, according to researchers at Bristol University.**

Their study suggests a link between a diet high in processed foods and a slightly lower IQ.

Writing in the *Journal of Epidemiology and Community Health*, they suggest

poor  
devel

The B  
about healthy eating.

The eating habits of 3,966 children taking part in the **The Avon Longitudinal Study of Parents and Children** were recorded at the ages of three, four, seven alspac/ eight and a half.



Υγιεινή διατροφή βελτιώνει τα επίπεδα IQ

# The Balance of Good Health

Fruit and vegetables

Bread, other cereals and potatoes



Meat, fish and alternatives

Foods containing fat  
Foods containing sugar

Milk and dairy foods



Ευχαριστώ για την  
προσοχή σας!