**Snídaně má vliv na úspěch dítěte ve škole**

To, že snídaně patří mezi nejdůležitější jídlo dne, nepřekvapí. Překvapující je zjištění, že právě snídaně je nejvíce vynechávaným jídlem dne, zvláště pak mezi dospívajícími dětmi. Vědci ale přicházejí se zjištěním, že **snídaně pozitivně ovlivňuje kognitivní a akademické výkony školáků**[[1]](http://sdetmiprotiobezite.cz/5895-2/%22%20%5Cl%20%22_ftn1).

Co to vlastně jsou kognitivní funkce a jaké kognitivní funkce rozlišujeme?

Kognitivní funkce souvisejí s tím, jak vnímáme a jednáme ve světě kolem nás, jsou nezbytné k vykonání jakéhokoliv úkolu, jednoduchého i složitého, a patří k nim všechny myšlenkové procesy, které nám umožňují rozpoznávat, pamatovat si, učit se a přizpůsobovat se neustále se měnícím podmínkám prostředí. Je to například:

* [Paměť](https://cs.wikipedia.org/wiki/Pam%C4%9B%C5%A5)
* Pozornost, [koncentrace](https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Koncentrace_(psychologie)&action=edit&redlink=1)
* Rychlost zpracování informací, pohotovost
* Výkon a výkonnostní funkce včetně emocionální seberegulace
* [Řeč](https://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%98e%C4%8D), schopnost vyjadřování a porozumění
* Prostorová orientace

Kognitivní funkce se dají trénovat, ale z hodnocených studií vyplývá, že i snídaně má na ně pozitivní vliv. **Děti, které snídají, vykazují lepší výsledky kognitivních funkcí než děti, které snídani vynechávají.**

Kromě vlivu na náš duševní výkon zde existuje i souvislost mezi pravidelným vynecháváním jídla během dne a rozvojem obezity. To platí především u dětí a adolescentů, kteří vynechávají snídani. Lékaři se u obézních pacientů často setkávají s faktem, že nikdy nesnídají. To je pak spojeno s větším hladem a vyšší spotřebou kalorií později během dne[[2]](http://sdetmiprotiobezite.cz/5895-2/%22%20%5Cl%20%22_ftn2).

Věnujte proto snídani pozornost. Má vliv nejenom na zdraví a fyzickou kondici vašich dětí, ale i na schopnost dětí soustředit se a učit se. I díky pravidelné a zdravé snídani může vaše dítě dosáhnout v životě větší úspěch.

z webu <http://sdetmiprotiobezite.cz/5895-2/>

autor: z. marinov

