

## Egészséges étrenddel a jobb jegyekért

A j

iskolai osztályzatok megszerzése nyilván elsősorban a tanuláson múlik, azonban úgy tűnik, hogy a felkészülésre kihatással van az ételműködés. Az idáig is ismert volt, hogy a reggeliző diákok jobb teljesítményt nyújtanak az iskolában, de egy újabb kutatás szerint nemcsak a reggeli fontos, hanem az ésszes tábbi étkezés is. A tizedik osztályosoknál mutatták ki, hogy minél több zöldséget és gyümölcsöt esznek, valamint minél kisebb a zsírok bevitte kalória mennyisége, annál kisebb valószínűséggel buknak meg a dolgozatokon. Így a helyes étrend az iskolai siker egyik kulcsa is lehet. (Reuters Health 2008. Április 14.)