

Arbeitsblatt B3-2

Das Gehirn isst mit

Lösungsblatt

1. In welchem Land wurde die Studie durchgeführt? *England*

2. Wie viele Kinder wurden befragt? *10'000 Kinder*

3. In der Studie wurden die Schulleistungen und das Verhalten der Kinder untersucht.

Wie unterscheiden sich Kinder, die sich gesund und regelmässig ernähren, von denjenigen Kindern, die vorwiegend frittiertes Essen, Take-away-Food und Süssigkeiten konsumieren?

Gemäss der Studie erbringen sie bessere Noten und fallen weniger durch schlechtes Benehmen auf. (Kinder, die sich nicht ausgewogen ernähren haben, haben - so die Befragung - doppelt so häufig schlechte Noten und fallen dreimal so oft durch schlechtes Benehmen auf.)

4. Welche Nahrungsmittel bevorzugen die Kinder mit den besten Ergebnissen?

Gemüse, Fische sowie Nüsse. Zudem trinken sie viel Wasser.

5. Was ist gemäss den beiden zitierten Expertinnen «ideales Hirnfutter»?

Hafer, Beeren, Sojaprodukte und Nüsse, vor allem Walnüsse.