

FKE 12/2015

CogniDO: neue Studie zum Mittagessen

Das Mittagessen hat bei Kindern – anders als bei Erwachsenen – keine kurzfristigen negativen Auswirkungen auf die kognitive Leistungsfähigkeit: ein Ergebnis der jetzt veröffentlichten CogniDo Plus Studie des FKE

Vom Mittagessen in der Schule wird allgemein erwartet, dass es die Leistungsfähigkeit der Schüler im Unterricht am Nachmittag steigert. Bei Erwachsenen wirkt das Mittagessen allerdings eher ermüdend. Die CogniDo Studien des FKE sollen helfen, die offenen Fragen zu klären. In einem methodisch aufwändigen Interventionsdesign erhalten die Kinder entweder ihr übliches Mittagessen oder sie verzichten darauf. Am Nachmittag gilt es für alle, computergestützte Tests verschiedener Parameter der kognitiven Leistungsfähigkeit auszuführen. Jetzt wurden die Ergebnisse von CogniDO Plus, der zweiten Studie der CogniDo Reihe des FKE veröffentlicht. Sie zeigen, dass der Verzehr des Mittagessens bei Schulkindern zumindest am frühen Nachmittag nicht zu einer Einschränkung der kognitiven Leistungsfähigkeit führt. Bei einzelnen der neuen Testparameter in CogniDo Plus deuten sich sogar negative Auswirkungen bei Verzicht auf das Mittagessen an.

Die neuen Ergebnisse sind erschienen im *Physiology & Behavior*, Volume 152, Part A, 1 December 2015, Pages 307–314

Außerdem erschien in der deutschen Fachzeitschrift ‚pädiatrische praxis‘ ein neuer Artikel, der die Ergebnisse beider CogniDO Studien zusammen mit aktuellen Empfehlungen für das Mittagessen betrachtet.

LIBUDA, L., SCHRÖDER M, MÜLLER K, KERSTING M. Mittagessen in der Schule – macht es die Kinder schlau oder müde? *pädiat. prax.* 84, 647–656 (2015)

Die CogniDO Studien wurden an der Gesamtschule Berger Feld in Gelsenkirchen durchgeführt.

CogniDo wird gefördert durch die Uniscientia Stiftung, Vaduz.