

7 أطعمة تحسن من تركيز طفلك في المدرسة



الأحد 18 سبتمبر 2016 01:09 م

اقترب العام الدراسي الجديد والمقرر ابتداءه يوم 25 من الشهر الجاري، وبينما يتأهب الآباء لسد احتياجات أبنائهم من مصروفات وكتب وملابس وغيرها من لوازم الدراسة، فإن الأمهات يشغل بالهن كيف يساعدن أطفالهن في زيادة قدرتهم الاستيعابية وتركيزهم خلال اليوم الدراسي □

وأثبتت دراسات طبيه علاقة بعض الاطعمة بدرجة التركيز وزيادة معدلات الذكاء عند الاطفال، كما تسهم بعض المأكولات في مد الجسم بالطاقة والحيوية المطلوبة خلال اليوم الدراسي □

ومن أكثر الاطعمة تأثيرا في هذا المجال:

- الفواكه:

بعض الفواكه لها تأثير إيجابي على تحسين القدرات الذهنية، فعلى سبيل المثال، يحتوي المانجو و المشمش والعنب الأحمر على فيتامين C الذي يمنح الطفل قدرة ذهنية عالية، و ذاكرة قوية، بينما الأفوكادو يحتوي على الدهون الأحادية التشبع التي تساعد على سرعة تدفق الدم للدماغ □

- زبدة الفستق:

تساعد هذه الأطعمة على زيادة معدلات الذكاء عند الأطفال، وتحتوي زبدة الفستق والحليب على الأحماض الدهنية "الأوميغا 3".

- طبق سلطة

أكد الأطباء أن تناول طبق السلطة بشكل يومي يساعد على حماية الطالب من الإصابة بالأنيميا، كما ينصح دائماً بوضع معلقة من زيت الزيتون على السلطة، حيث تقلل من الكوليسترول بالدم وتهدئ الأعصاب، وبالتالي يرفع من نسبة تركيز الطالب لدى المذاكرة □

- الحبوب:

تمد حبوب القمح و الفول السوداني و الذرة الجسم بالنشاط و الحيوية و الطاقة اللازمة لنمو الطفل و تقوية ذاكرته □

- الأسماك:

احتوائها على نسبة كبيرة من "الأوميغا 3" التي تفيد في زيادة التركيز وفي طول مدة الانتباه □

- الكبد:

تحتوي على مواد بروتينية تساعد على تنشيط الذاكرة و تقويتها كما تمنح العقل الحيوية و النشاط و الطاقة

-الشوكولا :

تحفز الفلافونويد الموجودة في الشوكولا، وخصوصاً الشوكولا السوداء، تدفق الدم نحو الدماغ طوال عدة ساعات