

تعرفني على الأطعمة التي تساعد في نمو عقل طفلك ورفع مستوى ذكائه



الأربعاء 8 فبراير 2017 03:02 م

كل أم ترغب في أن ينمو طفلها بصورة جيدة، والحصول على المهارات الذكية التي تجعل منه شخصية قوية في المجتمع، ولذا يجب عليك أن تقدمي له أغذية صحية لينمو بصحة جيدة، ويصبح لديه تركيز عالي، ونشاط ذهني وجسمي، واليوم سوف نعرض لك الوجبات التي تساعد على ذلك □

الأطعمة التي تساعد ابنك على بناء النمو العقلي ورفع المستوى للذكاء:

1- تناول الأسماك:

حيث أن الأسماك بها نسبة عالية من العناصر التي يرغب بها الجسم، والأحماض الدهنية، والتي توصل إلى خلايا المخ بصورة سريعة، وبالتالي تساعد على تنمية ذكائه، ولذا يجب عليك تقديم تلك الوجبة مرتان بالأسبوع على الأقل □

2- تناول البيض:

يعد من الوجبات الأساسية للأطفال، خاصة في فترة الصباح، ولا بد من تناوله مع قدر جيد من منتجات الألبان، حتى يحصل الطفل على عناصر غذائية قيمة، وغنية بالكالسيوم الذي يساعد على تنمية المهارات □

3- تناول المكسرات:

تعد المكسرات من المأكولات التي يحبها الأطفال، وتتميز بعدى لذة مذاقها، والفسطق بصورة خاصة يساعد على تنمية المهارات العقلية، ولذا تعد زبدة الفستق أيضًا لذيذة ومفيدة جدًا لابنك □

4- تناول الحليب:

يعد الحليب من الأغذية التي يجب أن تقدميها للأطفال، وأثبتت الدراسات أنه يساعد في نمو ذكاء الأطفال، حيث يساعدهم على تنشيط خلايا الأعصاب، ويرفع من مستوى الذكاء □