

أطعمة تساعد علي زيادة ذكاء الطفل



الجمعة 15 أكتوبر 2021 10:04 م

أطعمة تساعد علي زيادة ذكاء الطفل

1. الزبادي :

الزبادي من الأطعمة المفيدة لدماغ الطفل فهو يحافظ علي تطور أغشية الدماغ بشكل طبيعي لزيادة مرونتها . مما يساعد الدماغ علي إرسال وإستقبال المعلومات . لأن الزبادي يحتوي علي فيتامين ب المركب اللازم لنمو أنسجة الدماغ والموصلات العصبية . وبذلك فإن الزبادي ليس عنصر سهل الهضم فقط لأن البروتين وفيتامين ب المركب الموجود في الزبادي لتحسين قدرات تطوير الدماغ وأخذ شكل القاعدة الحمضية وإنزيم التعادل . في حالة الرغبة بإطعام الطفل الزبادي ينصح بإستخدام الزبادي الخالي من الدسم للحفاظ علي الأطفال من السمنة .

2. الخضروات :

الخضروات الداكنة وذات الألوان العميقة غنية بالعناصر المفيدة فهي مصدر رائع للمواد المضادة للأكسدة . تقوم المواد المضادة للأكسدة بالحفاظ علي خلايا الدماغ صحية وبقيائها بصحة جيدة . ومن الخضروات المفيدة لصحة الدماغ البطاطا الحلوة، القرع، الجزر ومن أمثلة الخضروات الورقية اللفت، السلق، السبانخ، الكرنب فهي عناصر غنية بحمض الفوليك والذي يحافظ علي نمو خلايا الدماغ .

3. القرنبيط :

البروكلي من الأطعمة المغذية للطفل لأنه يحتوي علي DNA وبذلك إتصال الخلايا العصبية والعناصر المقاومة للسرطان مما يجعله عنصر رائع للدماغ .

4. الأفوكادو :

الأفوكادو مفيد لصحة الدماغ عند الأطفال فهو مصدر غني بالدهون الغير مشبعة والتي تعزز من تدفق الدم إلي الدماغ . كما أنه يحتوي علي حمض الاوليك الذي يحمي الماييلين . يقوم الماييلين بتحسين إستخدام الدماغ للمعلومات . بالإضافة إلي أن الأفوكادو غني بفيتامين ب المركب الذي يقلل من خطر إرتفاع ضغط الدم عند الأطفال الرضع .

5. الأسماك الدهنية :

يمكنك إدراج الأسماك الدهنية مثل السلمون والتونة والماكريل الغنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية لأنها توفر لبنات بناء أنسجة المخ . تحسن أحماض أوميغا 3 من وظائف الدماغ عند الرضع ومع الإستهلاك المنتظم للأسماك تحسن من مهارات الطفل العقلية .

6. البيض :

البيض من العناصر المغذية الغني بأحماض أوميغا 3 الدهنية والزنك واللوتين والكولين تقوم هذه العناصر معاً بتعزيز التركيز عند الاطفال . لأن الكولين يساعد علي إنتاج استيل أو الخلايا الجذعية الخاصة بالذاكرة عند الأطفال .

7. الحبوب الكاملة :

تعمل الحبوب الكاملة علي تحسين التركيز لدي الأطفال من خلال توفير العناصر الغذائية اللازمة بتوفير امدادات الطاقة للدماغ . كما أنها تحتوي علي مؤشر سكر منخفض ويطلق ببطء الجلوكوز إلي مجري الدم والحفاظ علي الطفل في حالة تأهب وتركيز طوال اليوم . كما أن الحبوب الكاملة غنية بحمض الفوليك لتحسين سير عمل الدماغ .

8. الشوفان :

تكشف دراسة حديثة أن الأطفال الذين يتناولوا الشوفان علي وجبة الإفطار يساعدهم في الحصول علي أداء أفضل للذاكرة . لأن الشوفان غني بفيتامين هـ والزنك وفيتامين ب المركب ومحتوي علي من الألياف وتدفق مستمر للطاقة .

9. التوت :

وفقاً للأبحاث التي تمت في جامعة تافتس يقوم التوت بتعزيز الأداء الإدراكي عند الفئران الصغار لأن فيتامين ج الموجود في التوت يقوم بتحسين الذاكرة ويمنع أكسدة الدماغ .

10. الجوز :

المكسرات مثل الجوز واللوز والفول السوداني من الأطعمة صديقة الدماغ لأنها غنية بفيتامين هـ وهذا يجعلها عناصر تمنع الضمور المعرفي . تحتوي المكسرات أيضاً علي الزنك الذي يعزز الذاكرة ونمو الدماغ بشكل طبيعي .

11. حليب الثدي :

يمتلك حليب الثدي خصائص متنوعة ومنها عناصر موجودة في تكوين الدماغ والعناصر الرئيسية للمادة الرمادية وشبكية العين . حتي أن الأمهات تحتاج إلي إتباع نظام غذائي صحي لضمان جودة الحليب الذي يدخل للطفل .

12. السلمون :

نوع من الأطعمة التي لا يجب تجاهلها أبداً لأنه غني بالدهون الصحية ومنها أحماض أوميغا 3 الدهنية EPA, DHA, وهي من العناصر الغذائية اللازمة لنمو الدماغ هذه الأحماض الدهنية تساعد في زيادة ذكاء الطفل ومهارات التفكير لديه وبذلك يصبح أفضل من الآخرين .

13. الفراولة :

الفراولة ليست طعام لذيذ فقط بل صحي أيضاً لأنها غنية بالفيتامينات والمواد المضادة للأكسدة التي تساعد في الوقاية من السرطان والقدرة أيضاً علي تحسين الذكاء والذاكرة عند الأطفال . علاوة علي ذلك فإن بذور الفراولة غنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية التي تحفز تطور الدماغ .

14. الأطعمة الغنية بالفيتامينات :

يجب إعطاء الطفل الفيتامينات المختلفة فيتامين ج، أ، د من سن ستة أشهر إلي خمس سنوات لأنه بحاجة إلي هذه الفيتامينات بصورة مستمرة في عملية النوم .

15. زيت الصويا :

زيت الصويا من المواد الغذائية الغنية بفيتامين هـ ومضادات الأكسدة القادرة علي حماية أعصاب الدماغ من أجل تحسين صحة الجهاز العصبي . فهو يقدم للطفل نفس الفوائد التي تقدمها له وينصح للأُم بتقديم زيت الصويا مع الخبز الساخن .

16. البقوليات :

الفاصوليا والبازلاء و من الأطعمة الغنية بالبروتين والفيتامينات والمعادن والنشا والألياف وهي عناصر جيدة لصحة دماغ الطفل لأنها تمد الدماغ بالطاقة التي تساعده علي زيادة مستوي الذكاء .

17. اللحم البقري :

يحتوي اللحم الأحمر علي كمية كبيرة من الحديد والزنك الذي يدعم إستقرار الدماغ، مما يساعد الأطفال علي التركيز بسهولة أكبر وتحسين الذاكرة بشكل أفضل . لهذا السبب ينصح الأطباء الأمهات بإدراج اللحم البقري الخالي من الدهون للأطفال والحرص علي إتخاذ نوع جيد من اللحم لعدم التسبب في آثار سلبية علي القلب والأوعية الدموية .

أنشطة لزيادة ذكاء الطفل :

القراءة بصوت عالي :

القراءة بصوت عالي للطفل تعرض الطفل لسماع الكثير من المفردات والتي لها تأثير إيجابي علي نموه الفكري . عندما تقوم بتكرار قراءة القصة تعرض المفاهيم الأساسية للطفل لمحو أميته من هذه المفاهيم . التكرار مرة أخرى يجعل الطفل يدرك الحروف ويفضل أن تقرأ من اليسار إلي اليمين . وفقاً لما ذكرته دفينس ليندا أستاذ علم النفس في جامعة كاليفورنيا بأن قراءة نفس الكتاب يزيد من قدرات الذكاء عند الطفل .

ممارسة التمارين اثناء الحمل :

حتي إذا كنتي تنظري ولادة الطفل يجب الإنخراط في الأنشطة المختلفة مثل السباحة والمشي التي تساعدك علي لياقتك البدنية طوال فترة الحمل وكذلك تدفق الدم إلي الجنين وتقديم الأوكسجين والعناصر الغذائية الأكثر قدرة علي تحسين ذكاء الطفل .

التحدث مع الطفل :

كلما تحدثت مع طفلك كلما زاد مستوي ذكائه . لأن كثرة الحديث مع الطفل تزيد من مفرداته الخاصة حاول الحديث دائماً حول الموضوعات البسيطة مثل الحديث عن ممتلكاته الشخصي وبمجرد أن يبدأ الطفل في التحدث يجب تطوير هذه الحاسة من خلال حثه علي إجراء المقارنات والتفرقة بين الحيوانات .

التواصل بلغة الإشارة مع الأطفال :

الأطفال لديهم القدرة علي فهم اللغة الطويلة قبل تطور المهارات الحركية الدقيقة التي تساعده في التعبير عن نفسه بشكل فعال

فالأطفال لديهم المهارات اللازمة لفهم لغة الإشارة وعندما يصل الطفل لعمر 8 أشهر يمكنك زيادة الحديث معه بالإشارة لأنها تساعدك علي زيادة مستوي ذكاء الطفل .