مأكولات تعزز ذكاء الطفل في المستقبل

تحرص كل أم على مواكبة مراحل نمو طفلها وتأمين الأفضل له من ناحية الغذاء السليم والنشاطات المفيدة وأسلوب الحياة وبيئة المنزل.

ويعتبر نظام الغذاء الذي يتبعه الطفل مهم جداً لنمو جسم وعقل الطفل وأيضا لزيادة معدل ذكائه ونموه الفكري. ان مرحلة عمر الطفل الصغيرة مهمة جداً لتعزيز كافة عناصر نموه ويلعب الغذاء السليم دور بارز لتحقيق هذا النمو وتعزيز ذكاء الطفل في المستقبل. اليك ايتها الأم أهم الأطعمة لتحقيق نمو عقل طفلك والتي تزيد من معدل ذكائه:

الشوفان: ان الشوفان غني بالبروتينات والألياف لذلك يساعد على الحفاظ على صحة القلب والعقل. استبدلي الرقائق المحلاة التي يحبها طفلك بالشوفان المحلى اللذيذ والمفيد.

التفاح: ان الطفل بحاجة الى مصادر السكر لكي يتمتع بالطاقة الجسدية والقدرة العقلية وتعتبر فاكهة التفاح عنصر غذائي مثالي للأطفال بما انه يحتوي على مضادات للأكسدة والتي تساعد على الحد من تراجع القدرات الفكرية والذهنية لدى الطفل.

البيض: ان البيض غني بالبروتينات والمكونات الغذائية التي تعزز قدرة الأطفال على التركيز، كما أن الكثير من الأطفال يحبون تناول البيض اللذيذ وينصح بأن يتناول الطفل ثلاث وجبات من البيض في الأسبوع.

المكسرات: تتميز المكسرات على أنواعها بانها غنية بالبروتينات والفيتامينات وبالأحماض الدهنية الأساسية والمعادن وهي تساعد على تحسين صحة الجهاز العصبي.

اللبن: يعتبر اللبن مصدر ممتاز للدهون المفيدة، هذه الدهون مهمة لصحة الدماغ. فيساعد اللبن على تفعيل الوظائف الدماغية مثل تلقي وارسال المعلومات. كما يمكن أن تقدميه لطفلك مع الفاكهة الذيذة كالتوت أو المشمش أو الفريز وغيرها.

الخضار الورقية: ان اوراق الخضار على انواعها غنية بالفيتامينات

ومضادات الاكسدة والفولات وغيرها، لذا هي تعزز نمو خلايا الدماغ. واذا لا يحب طفلك الخضار الورقية يمكنك اضافتها الى الطبخ والى مأكولاته المفضلة.

السمك: ان كافة الأسماك والمأكولات البحرية غنية بالأوميغا 3 والفيتامين د، اذاً هي تساعد على تقوية الذاكرة والدماغ وتحد من تراجع القدرات الفكرية.