

# 5 أطفمة تساعء على رفع مستوى ذكاء طفلك

كل أم تهتم بأن بنمو طفلهأ بشكل أفضل وأن يحصل على كل المعادن والفيتامينات التي تساعده على التركيز زإكتساب نشاط بدني وذهني سليم، فتقوم بتقديم الوجبات الصحية له.

ولأن صحة الطفل هي من أولوياتنا نقدم لك سيدتي قائمة بالأغذية التي تساعء على تنشيط ذكاء طفلك وتنمية مهاراته:

## 1- الأسماك

تحتوي الأسماك على نسبة مرتفعة من العناصر التي يحتاجها الجسم بشكل عام، من الأحماض الدهنية من نوع أوميغا 3 والتي تحتاجها خلايا الدماغ لتتكون مما يضمن لطفلك مستوى ذكاء أعلى. ولتساعءي طفلك على تحسين مستوى ذكائه قومي بتقديم وجبات أسبوعية من الأسماك له لصحة أفضل ومهارات أعلى.

## 2- اللحوم

من الأغذية التي ينصح بتقديمها لطفلك بشكل دوري اللحوم الحمراء، حيث إنها تحتوي على نسبة عالية من العناصر الغذائية التي يحتاجها جسم طفلك وعقله، فاللحوم الحمراء تساعء على تحسين مستوى ذكاء الأطفال وذلك لاعتبارها مصدرا مهما للعديد من العناصر كالبروتينات والحديد الألياف. كما تحتوي اللحوم على نسبة مرتفعة من فيتامين ب 12 الذي يساعء على التحسين من مستوى الذكاء عند الأطفال.

## 3- البيض

عليك تقديم البيض كوجبة أساسية لطفلك في الصباح مع الألبان والحليب ليحصل طفلك على القيم الغذائية التي يحتويها البيض، حيث يعتبر البيض مصدرا غنيا للكوليسترول وفيتامين ب والبروتينات التي تساعء طفلك في تنمية مهاراته ورفع مستوى ذكائه.

## 4- المكسرات

يفضل الكثير من الأطفال تناول المكسرات بشكل عام، حيث تتميز بأنها خفيفة وذات قيم غذائية عالية، لكن للفسق بشكل خاص فوائد متعددة

في تنشيط مهارات طفلك وتنمية مهاراته. لذلك، احرصى على تقديم الفستق لطفلك إما حبوب أو عن طريق زبدة الفستق لتغذيته طفلك وتنشيط ذكائه ومهاراته.

## 5- الحليب

يقع الحليب ضمن الأغذية التي عليك تقديمها لطفلك، فقد أثبتت العديد من الدراسات أن للحليب فوائد متعددة لتنمية ذكاء الأطفال ذلك لأنه غني بالأحماض الدهنية والكوليسترول المهم للأطفال خاصة لمن لم يتجاوز منهم سن السنتين. لذلك، احرصى على تقديم كوب يومي من الحليب خاصة كامل الدسم لطفلك ليحصل على فوائد الحليب المذهلة لتنمية ذكاء طفلك ومهاراته الذهنية.