

# 5 أطعمة تساعد على رفع مستوى ذكاء طفلك

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

ولأن صحة الطفل هي من أولوياتنا نقدم لك سيدتي قائمة بالأغذية التي تساعد 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 لتكون مما يضمن لطفلك مستوى ذكاء أعلى. ولتساعدي 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 تساعد على تحسين مستوى ذكاء الأطفال وذلك لاعتبارها مصدراً مهماً للعديد من العناصر كالبروتينات وال الحديد والألياف. كما تحتوي اللحوم على نسبة مرتفعة من فيتامين ب 12 الذي يساعد على التحسين من مستوى الذكاء عند الأطفال.

## 3- البيض

عليك تقديم البيض كوجبة أساسية لطفلك في الصباح مع الأجبان والحلب ليحصل طفلك على القيم الغذائية التي يحتويها البيض، حيث يعتبر البيض مصدراً غنياً للكوليسترول وفيتا민 ب والبروتينات التي تساعد 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 للفستق بشكل خاص فوائد متعددة

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

## 5- الحليب

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