كيف تنمي ذكاء طفلك من خلال الغذاء ؟

[](http://2.bp.blogspot.com/-1ithDOzdqTQ/ULEljh9lTbI/AAAAAAAABnA/r6d6_2zZOQ4/s1600/a1.jpg)

هناك علاقة بين الغذاء و زيادة الذكاء

فمن المصادر الغذائية الممتازة

التي تعزز القدرات العقلية لأطفالنا

و ترفع مستوى التركيز عندهم :

➀ حمض الفوليك

أوميغا 3

أظهرت كثير من الدراسات أن حرص الأم على تناول حمض الفوليك في فترة الحمل يزيد من ذكاء الطفل .

[](http://3.bp.blogspot.com/-oNlbXn8wF2c/ULEmAUU14cI/AAAAAAAABnI/W8FhniYR0UA/s1600/a2.png)

كما أظهرت الدراسات أن تناول الأطفال للأوميغا 3 يساعد كثيراً في زيادة التركيز و الإنتباه عندهم .

و هذا تقرير نشرته قناة الجزيرة الوثائقية :

<http://www.youtube.com/watch?v=pLK9m2dhL7M>

و لكن من أين نحصل على حمض الفوليك أو أوميغا 3 ؟

من مصادر حمض الفوليك :

السبانخ

[](http://3.bp.blogspot.com/-RbT-YInN25E/ULEoXIa_5HI/AAAAAAAABnc/8NzoArBm94E/s1600/food1.jpg)

الهليون

[](http://1.bp.blogspot.com/-8vmV_MlT9gY/ULEoT5pwu9I/AAAAAAAABnQ/u84u4fGrkTM/s1600/food2.jpg)

البازلاء

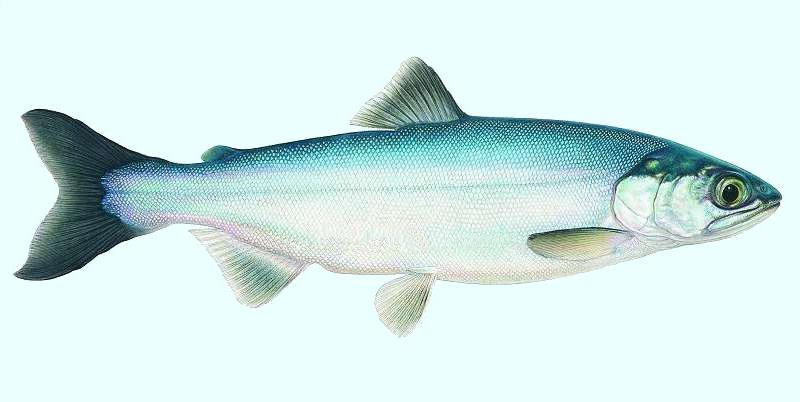
[](http://2.bp.blogspot.com/-RO4cU1NWbQI/ULEoZZoEgLI/AAAAAAAABno/HoFDm3QejuI/s1600/food3.jpg)

البروكلي

[](http://3.bp.blogspot.com/-4ck-6Cvm7G8/ULEoWxy3p4I/AAAAAAAABnY/z5mZb0a0luA/s1600/food5.jpg)

من مصادر أوميغا 3 :

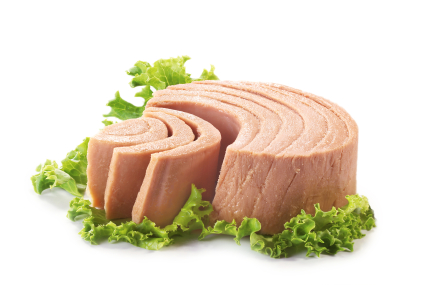
سمك السلمون

[](http://2.bp.blogspot.com/-KbKORyMGIhU/ULEp17S_lYI/AAAAAAAABnw/brFIg-vu7kE/s1600/FOOD6.jpg)

السردين

[](http://4.bp.blogspot.com/-zsCmjAOo2dQ/ULEp2dSIOgI/AAAAAAAABn4/FvkIidQ1ilE/s1600/FOOD8.jpg)

التونة

[](http://3.bp.blogspot.com/-3MQJcRj-qrk/ULEqRV6QlGI/AAAAAAAABoI/Z00xJgYe7Zw/s1600/FOOD11.jpg)

الزبيب

[](http://3.bp.blogspot.com/-45vEZuG02KE/ULErOinrIWI/AAAAAAAABoQ/Xfk0ZLDTQPU/s1600/%25D8%25B2%25D8%25A8%25D9%258A%25D8%25A8.jpg)

الجوز

[](http://2.bp.blogspot.com/-ZKmYRz4KnQo/ULErQNQ3gxI/AAAAAAAABoo/3Zys8w0X-OY/s1600/%25D8%25B9%25D9%258A%25D9%2586+%25D8%25A7%25D9%2584%25D8%25AC%25D9%2585%25D9%2584.jpg)

بذر الكتان

[](http://3.bp.blogspot.com/-R4rWQT-M-9k/ULErPx4HeXI/AAAAAAAABoc/IFxBDBVu8Fg/s1600/%25D8%25A8%25D8%25B0%25D8%25B1+%25D8%25A7%25D9%2584%25D9%2583%25D8%25AA%25D8%25A7%25D9%2586.jpg)

اللوز

[](http://1.bp.blogspot.com/-IYwNgOmOurg/ULErO_ZSmBI/AAAAAAAABoU/Zk2_nH2NnrA/s1600/%25D8%25A7%25D9%2584%25D9%2584%25D9%2588%25D8%25B2.jpg)

زيت الزيتون

[](http://3.bp.blogspot.com/-4f5I9xi_RHc/ULErPxxiliI/AAAAAAAABoY/bWN2Fn-qfmM/s1600/%25D8%25B2%25D9%258A%25D8%25AA+%25D8%25A7%25D9%2584%25D8%25B2%25D9%258A%25D8%25AA%25D9%2588%25D9%2586.jpg)

و نختم بقول سيد البشر نبينا محمد صلى الله عليه و آله و سلم :

" من أدمن أكل الزبيب على الريق، رزق الفهم والحفظ والذهن، ونقص من البلغم" .

دمتم في محبة

**أخصائي التخاطب/**

**سعيد الزويد**