

# مصادر الغذاء التي تنمي الذكاء

## عند الانسان

### البيض:

يجب على الطفل أن يتناول أكبر قدر من البروتينات، ويعد البيض من المصادر الغذائية الغنية بالبروتينات، كما أن لصفار البيض دور هام لنمو المخ حيث أنه يحتوي على مادة (الكولين) التي تعمل على تعزيز وتقوية أداء المخ. البيض يتميز بأنه يُطبخ بعدة طرق، ويقدم أيضاً بأشكال مختلفة لذلك من السهل إدماجه في النظام الغذائي المدرسي للطفل.

### البروكلي:

يحتوي البروكلي على مواد مضادة للأكسدة، كما أنه غني بالألياف والفيتامينات والمعادن وبالتالي يحمي الجسم من الإصابة بسرطان الأمعاء، بالإضافة إلى إسهامه بتعزيز الجهاز المناعي وحمائته وتحسين تدفق الدورة الدموية إلى جميع أجزاء الجسم مما يحسن من أداء نبضات القلب وتقوية العظام، كما يعمل على تحسين المزاج.

### التونة:

تعتبر التونة من الأغذية الغنية بالأحماض الدهنية ومن أهم تلك الأحماض حمض (أوميغا3) الذي يعد من الأحماض الذي يساعد على الحفاظ على سلامة الجسم والعقل على حد سواء، كما أن هذا الحمض يتواجد في الدماغ بشكل طبيعي.

### الحليب ومشتقاته:

جميعنا نعلم مدى أهمية الحليب للطفل، فالحليب ومشتقاته يحتون على الكالسيوم والبروتينات وفيتامين D، وهذه العناصر تعد من أهم العناصر التي توفر للطفل الحماية لعضلاته، لأنسجته، لأعصابه وإنزيماته.

### الخبز:

للخبز أنواع مختلفة، ومنها الخبز المحمص والخبز العادي، الذي يمد الطفل بالألياف، ويمكن الحصول على الألياف من البسكويت المالح ورقائق الذرة.

### الفول:

الفول يعد من الوجبات المتكاملة، حيث انه يحتوي على كافة العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم دائماً، ومن هذه العناصر الغذائية: فيتامين A ، فيتامين B ، فيتامين C ، ألياف، بروتينات، حديد وكالسيوم، كما أنه يحتوي على مادة تسمى (الدوبامين) التي تعزز من نشاط الجسم وتزيد طاقته.

## الموز:

نصحك عزيزتي الأم بان تعطي طفلك كل صباح موزة ليتناولها قبل ذهابه إلى المدرسة، فالموز يحتوي على معادن مختلفة تعمل على منح الطاقة للجسم، كما أن الموز غني بالبوتاسيوم الذي يحد من الشعور بالآلم العضلات ويعمل على خفض مستوى ضغط الدم ليكون طبيعياً، بالإضافة كون الموز يحتوي على كميات كبيرة من الألياف.

## عسل النحل:

يعد عسل النحل من أهم مصادر الطاقة للجسم لأنه يحتوي على الماء والكربوهيدرات، ويعد أيضاً مضاداً للالتهابات والفيروسات وبالتالي فإنه يتخلص من نزلات البرد، إلى ذلك، نحن ننصحك عزيزتي الأم بان تطعمي طفلك ملعقة من **العسل** في كل صباح وذلك قبل الذهاب إلى المدرسة، أو قبل ذهابه إلى النادي ليمارس الرياضة البدنية والحركية.

