

## تغذیه غذاهای مفید برای حافظه کودکان

کودک شما با اجرای یک برنامه غذایی صحیح، می‌تواند در مدرسه تمرکز لازم را داشته باشد.



کودک شما با اجرای یک برنامه غذایی صحیح، می‌تواند در مدرسه تمرکز لازم را داشته باشد.

غذاهایی که برای تغذیه کودک انتخاب می‌کنید بر نحوه عملکرد تحصیلی او تاثیر مستقیم دارد. اگر خواهان تقویت حافظه کودک خود هستید و می‌خواهید ذهن وی از رشد و عملکرد مناسبی برخوردار باشد از دادن غذاهای فرآوری شده، نوشابه‌های گازدار و دیگر غذاهای ناسالم به کودک خودداری کنید چرا که این نوع غذاها حاوی مقادیر فراوانی قند و سدیم هستند که باعث کند و ضعیف شدن فعالیت‌های مغزی وی می‌شوند.

در اینجا چند غذای مفید برای حافظه کودک را به شما معرفی می‌کنیم:

### &#8226;#8226;#8226; غلات کامل، آنتی‌اکسیدان‌ها و چولاین

غلات کامل، آنتی‌اکسیدان‌ها و چولاین که یک ماده مغذی است که عمدتاً در تخم‌مرغ‌ها یافت می‌شود، برای رشد و تقویت مغز دارای اهمیت خاصی هستند. به این منظور می‌توان از انواع نان گندم و ماکارونی و یا جوی شیرین نشده همراه با انواع توت‌ها به عنوان صبحانه استفاده کرد.

آنتی‌اکسیدان‌ها را می‌توان در انواع میوه و سبزیجات خام پیدا کرد. بسیاری از انواع لوبیاهای نیز سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند.

### &#8226;#8226;#8226; اسیدهای چرب امگا 3

اسیدهای چرب امگا 3 را می‌توان در روغن زیتون، آجیل، آووکادو، سالمون و تن ماهی پیدا کرد. اسیدهای چرب عملکرد شناختی حافظه را تقویت می‌کنند.

تخم‌کتان‌ها نیز سرشار از اسیدهای چرب امگا 3 هستند و خوشبختانه بسیاری از کودکان این ماده غذایی را به راحتی در برنامه غذایی‌شان می‌پذیرند.

### &#8226;#8226;#8226; کلسیم و آب

بدن کودک را همیشه به اندازه کافی مرطوب نگه دارید. هرگز برای مرطوب نگه داشتن بدن کودک به وی نوشیدنی‌های قندی مانند نوشابه‌های گازدار و آب میوه‌های صنعتی ندهید.

سعی کنید همیشه در یخچال خود ماست، شیر سویا، پنیر داشته باشید چرا که این مواد غذایی منبع خوبی از کلسیم محسوب می‌شوند.

### &#8226;#8226;#8226; آهن

مصرف آهن، سطح هوشیاری ذهنی و نیز انرژی بدن افزایش می‌دهد. گوشت مرغ، انواع گوشت قرمز، لوبیاهای و میوه‌جات خشک از منابع خوب آهن به شمار می‌روند.