



## افزایش بهره هوشی کودک با رژیم غذایی و رفتار تعاملی والدین

افزودن مکمل‌های روغن ماهی به رژیم غذایی کودکان، ثبت نام آنها در پیش دبستانی‌های مناسب و رفتار تعاملی والدین با کودکان روش‌های موثری هستند که می‌توانند بهره هوشی کودک را افزایش دهد.

افزودن مکمل‌های روغن ماهی به رژیم غذایی کودکان، ثبت نام آنها در پیش دبستانی‌های مناسب و رفتار تعاملی والدین با کودکان روش‌های موثری هستند که می‌توانند بهره هوشی کودک را افزایش دهد.

به گزارش خبرگزاری مهر، گروهی از محققان دانشگاه نیویورک با استفاده از روشی موسوم به متا-آنالیز، گستره وسیعی از مطالعات انجام شده در زمینه افزایش هوش کودکان و انواع دخالت‌ها در این زمینه را بررسی کردند.

نتایج متا آنالیز نشان داد دخالت‌های غذایی و محیطی خاص می‌تواند در افزایش بهره هوشی کودکان موثر باشد.

افزودن مکمل‌های غذایی دارای زنجیره بلند اسیدهای چرب اشباع نشده و غذاهای غنی از اومگا سه به رژیم زنان باردار و نوزادان، می‌تواند بهره هوشی کودک را تا 3.5 نمره افزایش دهد.

این مطالعه همچنین نشان داد که این اسیدهای چرب ضروری می‌تواند با فراهم آوری واحدهای سازنده برای رشد سلول‌های عصبی که بدن نمی‌تواند خودش آنها را بسازد، به افزایش هوش کمک کند.

با این حال تحقیقات کافی برای تعیین اینکه آیا دیگر انواع مکمل‌های غذایی از جمله آهن، ویتامین ب کمپلس، ریبوفلاوین، تیامین، نیاسین و روی تاثیرات مفیدی بر روی هوش دارند یا خیر صورت نگرفته است.

این بررسی نشان داد دخالت‌های متمرکز بر روی خواندن تعاملی آموزش به والدین برای اینکه چگونه به کودکانشان در خواندن کمک کنند- بهره هوشی تا بیش از 6 نمره افزایش می‌دهد.

به نظر نمی‌رسد این دخالت‌ها برای کودکان بالای چهار ساله تاثیری داشته باشد و این پژوهش حاکی از آن است که چنین دخالت‌هایی می‌تواند رشد زبانی را تسهیل کرده و بهره هوشی را افزایش می‌دهد.

فرستادن کودک به پیش دبستانی می‌تواند بهره هوشی را تا بیش از چهار نمره افزایش دهد؛ پیش دبستانی‌هایی که مولفه توسعه زبانی دارند می‌توانند بهره هوشی را بیش از هفت نمره افزایش دهد.

ارتباط بین پیش دبستانی و هوش می‌تواند ناشی عملکرد افزایش قرار گرفتن در معرض زبان یا نتیجه پیچیدگی شناختی محیط پیش دبستانی باشد.

نتایج این تحقیقات در نشریه Perspectives on Psychological Science منتشر شده است.