

الفصل الأَوَّل

الغذاء... ودوره في تنمية ذكاء أطفالنا

لقد ثبت أن سوء التغذية يُعد أحد العوامل التي تؤدي إلي صعوبة التعلُّم نتيجة عدم حصول المخ علي الكمية اللازمة له من الدَّم المُغذي له والمحتوي علي عناصره الكاملة. وسوء التغذية هو بلا شك مسؤولية الأبوين، فإنَّ السلوك المتبع في الغذاء واختياره له أثره المباشر علي ذكاء الطفل، فقد أثبتت التجارب العلمية أنَّ التأثير الإيجابي الملحوظ الذي تحقَّقه العناصر الغذائية المرجوة في الطعام تُساعد علي تحسين الذاكرة والتركيز.

وقد أكَّدت الأبحاث أنَّ عنصرِي «الكولين»، و«البانثوثونيك» من العناصر الأساس التي تُحسن من سرعة استرجاع المعلومات عند الأطفال، مع الاهتمام بالفيتامينات، خاصَّةً فيتامين «ب» المُركَّب، وفيتامين «هـ»، وفيتامين «ج» التي تعمل جميعها علي تحسين أداء الجهاز العصبي، وتنمية الذكاء، وقوَّة التركيز، وزيادة النشاط الذهني لكلِّ طفل، بل وللكبار أيضاً.

● الغذاء.. وتنمية الذكاء:

إذا كان اهتمامنا بذكاء الطفل أو موهبته يجب أن يشمل كلَّ النواحي التي يتأثَّر بها، فإنَّ الغذاء هو أحد النواحي المهمة لتنمية ذكاء الأطفال، فللغذاء دوره المهم في تنمية قدرات أطفالنا العقليَّة، حيث إنَّ الطعام هو الطاقة، وإذا كان منسوب الطاقة عند الطفل منخفضاً فإنَّه لا يستطيع التحرك والعمل بكُلِّ ما لديه من قدرات.

علي أنَّ الجهل بأصول التغذية وقواعدها هو من المشكلات التي ما زالت تتحدي شعوب العالم الثالث، فمن المعلوم أنَّ التغذية – منذ ما يزيد عن قرن من الزمان – أصبحت علماً قائماً له أصوله وقواعده بعدما اكتشف أكثر من خمسين نوعاً من المواد الغذائية كُلِّها مركبات كيميائيَّة (فيتامينات – أملاح معدنية – سكريات – أحماض دهنية) خاصَّةً أنَّ كلَّ هذه الأنواع لا توجد مجتمعة في نوعٍ واحدٍ من الأطعمة، وبالقدر المطلوب. لذلك ينصح علماء التغذية بتناول ألوان من الأطعمة المتنوعة لتوفر المواد اللازمة لغذاء متكامل (لحوم – أسماك – حليب ومشتقاته – خضروات – غلال

- حبوب - زيوت.. إلخ). ويصبح تطبيق هذه التوصيات أمراً مهماً إذا علمنا تأثيرها علي أجسام أطفالنا في طور النمو وما توفره لها من عمل متوازن وفعالية في تشييط وتنمية المخ، ومن ثمّ تنمية الذكاء، هذا بالإضافة إلي أن أعضاء الجسم الأخرى وخلاياه تحتاج طيلة الحياة إلي تجديد مستمر وإلي البناء المتجدد، لذلك فهي تحتاج إلي ما يُساعدها علي القيام بمهامها هذه، وهو ما توفره لها الأطعمة التي يتناولها الإنسان خاصّة وهو طفل، فإذا كان الغذاء ناقصاً يتعرّض الجسم كلّهُ إلي خللٍ في النموّ ممّا يؤدي إلي نقص كفاءة المخ التي ينتج عنها الغباء.

وفي استطاعة أي إنسان أن يزيد من قوّة تركيز ذاكرته خاصّة ذلك التلميذ الذي يحتاج إلي ذاكرة قويّة لكي يحتفظ بمعلوماته التي يقوم بتحصيلها أثناء الدراسة والاستذكار، وأيضاً لكي يرفع من مستوي ذكائه، ويتطلّب هذا الأمر تناول أصناف مُعيّنة من الطعام، فلاشك أنّ هناك بعض الأصناف من الغذاء تحتوي علي مواد وعناصر غذائية ضرورية للجسم تجعله يفرز مواد كيميائية مُعيّنة تُساعد المخ علي العمل بصورة أفضل.

● الغذاء.. في مرحلة الطفولة:

إذا كان الغذاء يلعب دوراً خاصّاً في حياة الفرد في جميع المراحل العُمريّة فإنّ مرحلة الطفولة أحوج ما تكون إلي غذاء خاص يُساعدها علي النموّ ولبناء الجسم، والمخ علي وجه التحديد، لأنّ سلامة المخ تبدأ منذ نشأته الأولي داخل الرحم، حيث يتوقف تكوين المخ علي نوعية الغذاء الذي تتناوله الأمّ أثناء الحمل، فإذا تناولت غذاء يحتوي علي قدرٍ كافٍ من البروتين الذي يُكوّن الأنسجة ويبني الخلايا كان نموّ الجنين طبيعياً، وكثيراً ما نسمع شكوى دائمة من الأمّهات وخصوصاً عند سن الثانية من العُمّر تدور حول أنّ الأمّ تعودت إطعام طفلها في السنة الأولي، وهو يطلب المزيد دائماً إلي حدّ أنّه يبكي موقظاً أمّه من نومها لتعطيه وجبة غذائية. أمّا في سن الثانية، فإنّ طعامه ينقص كثيراً، حيث يقل عدد الوجبات وتقل الكميات، فنراه يرفض بعض المأكولات التي كان يُحبّها سابقاً، إذ أنّه يأكل كمية قليلة منها، فيبدأ قلق الأمّ التي

تحاول معه بكلّ الوسائل. وفي واقع الأمر فإنّه عادةً ما يكون نموّ الطفل أسرع في السنة الأولى، لذلك يحتاج إلي الغذاء أكثر فالطفل يولد ووزنه ثلاثة كيلوجرامات تقريباً، ومع نهاية السنة الأولى يكون الوزن تسعة كيلو جرامات (أي إنّهُ يتضاعف ثلاث مرّات). أمّا في نهاية السنة الثانية فيصل وزنه إلي ٢ أو ٣ كيلوجراماً (بزيادة قدرها ٣٠٪ فقط) لذلك تعتقد بعض الأمّهات أنّ طفلها ينقص وزنه لأنّه لا يأكل، ويزداد قلقها من هنا لابدّ من الاعتراف بأنّ الطفل الذي يفقد شهيته في السنة الأولى من العمر وأن هذا شيء طبيعي وأن احتياجه قد قل عن السابق، ومن الخطأ أن تقوم الأمّ بتهديده أو إغرائه بالحلوى لكي يأكل، فهو ذكي جداً، ويعرف احتياجاته.

● أهم العناصر الغذائية:

● السكريات: وهي توفر نصف احتياجات الجسم من السعرات الحرارية الضرورية، ونجدها في: الخبز، البطاطا، المعجنات، الحلوى، المشروبات الغازية، الخضر، الفلال.

● الدهون: هي مصدر كبير للطاقة، إذ توفر ضعف الكمية التي توفرها السكريات من الطاقة. وتعطي الدهون نكهة لذيذة للأطعمة.

● الزلاليات: لها دور مهم جداً في تكوين خلايا الجسم، لذلك يجب توافرها بكمية كبيرة تكفي لتكوين الأنسجة وتحافظ علي سلامتها وقدرتها علي التجدد. وللحصول علي الزلاليات، يمكن إضافة بعض الأطعمة الأخرى إلي الحبوب، وأهم هذه الأطعمة هي «البقوليات»، مثل: الحمص، الفول، العدس، اللوبيا، الفاصوليا. في الأطعمة الحيوانية.

● الفيتامينات: وهي عناصر ضرورية تقوم بدور وظيفي فتساعد الجهاز البدني علي القيام بمهامه المختلفة، وغياب هذه الفيتامينات أو بعضها في الغذاء يُسبب العديد من الأمراض. والفيتامينات تؤثر علي عمليات نمو العظام والخلايا العصبية والدّم، والفيتامينات تتواجد في الحليب ومشتقاته والفاكهة والخضروات والبقوليات والنشويات.