



Nestlé®

Zdrowy Start w Przyszłość

Opublikowane na *Zdrowy Start w Przyszłość* (<https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl>)

[Strona główna](#) > Zdolności umysłowe dziecka

Article - udostępnij

X



Zdolności umysłowe dziecka

Rozwój mózgu Twojego dziecka w dużym stopniu zależy od prawidłowej diety. Czy wiesz, jaki składnik menu ma największe znaczenie dla jego zdolności intelektualnych? Przekonaj się, czy Twój maluch dostaje go w odpowiednich ilościach!

<https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/zdolnosci-umyslowe-dziecka-0> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Zdolności umysłowe dziecka

Rozwój mózgu Twojego dziecka w dużym stopniu zależy od prawidłowej diety. Czy wiesz, jaki składnik menu ma największe znaczenie dla jego zdolności intelektualnych? Przekonaj się, czy Twój maluch dostaje go w odpowiednich ilościach!

sobota, 01.10.2016

- [5]
- [Drukuj](#) [1]
- [Udostępnij](#)

Rozwój mózgu dziecka zależy między innymi od predyspozycji genetycznych i czynników środowiskowych, ale duże znaczenie ma również sposób żywienia. Spośród wszystkich składników, których dziecko potrzebuje podczas pierwszych miesięcy swojego życia, to białko jest jednym z najważniejszych.



Pierwsze lata życia dziecka – kluczowy moment rozwoju mózgu

Mózg dziecka rozwija się najszybciej od połowy ciąży do ok. 2 – 3. roku życia. Podczas tego kluczowego okresu zwiększa on nie tylko swój rozmiar, ale też zakres funkcji poznawczych.

Rozwojowi ulega kora mózgowa – większość połączeń nerwowych kształtuje się już po narodzinach dziecka. W szczytowym okresie powstaje nawet 2 miliony nowych połączeń na sekundę! W wieku 2 lat kora mózgowa dziecka zawiera ich więcej niż sto bilionów. Dzięki nim dziecko uczy się m.in. rozróżniać kolory, odczuwać emocje i tworzy więź z rodzicami.

Biażko – makroskładnik niezbędny do rozwoju mózgu dziecka

Rodzice mogą wpływać na rozwój intelektualny niemowlaka poprzez stymulowanie go i sprawowanie nad nim opieki. Niestety, nie wszyscy zdają sobie sprawę z tego, że na rozwój mózgu wpływa także odpowiednio zbilansowana dieta.

Biażko pełni wiele funkcji, między innymi korzystnie wpływa na rozwój mózgu dziecka, a zwłaszcza tych jego obszarów, które mają wpływ na mowę, pamięć i koncentrację.

W okresach zwi?kszonego zapotrzebowania na bia?ko bardzo wa?ne jest jego odpowiednie spo?ycie. Jednym z takich momentów jest okres po 6. miesi?cu ?ycia: w tym czasie maluchy cz?sto s? odstawiane od piersi i staj? si? wówczas zale?ne od ?róde? bia?ka innych ni? mleko mamy. Pami?taj, ?eby w tym okresie szczególnie zadba? o diet? swojego maluszka, zapewniaj?c jego mózgowi szans? na optymalny rozwój!

Bia?ko – gdzie je znajdziesz

Doskona?ym ?ród?em bia?ka s? produkty odzwier?ce, takie jak mi?so, ryby, jaja czy twaróg, oraz produkty ro?linne, takie jak nasiona ro?lin str?czkowych czy otrzymywane z nich tofu. Aby dieta Twojego dziecka by?a urozmaicona, proponuj mu bia?ko z ka?dego z tych ?róde?, je?li tylko maluszek dobrze je toleruje.



Nowe produkty wprowadzaj zgodnie z zasadami rozszerzania diety niemowlaka. Zwró? uwag? na normy zapotrzebowania na bia?ko stosowne do wieku Twojej pociechy. Ilo?? bia?ka w diecie powinna by? prawdziwie zbilansowana.

[Czytaj dalej](#) ^[6]

Adres URL ?ród?a: <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/zdolnoci-umyslowe-dziecka-0>

Odn?niki

[1] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/zdolnoci-umyslowe-dziecka-0>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/zdolnoci-umyslowe-dziecka-0&media=https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/sites/g/files/sxd381/f/styles/thumbnail/public/field/image/usmiechnie-niemowlak.jpg&description=Zdolno?ci umys?owe dziecka>

[3] <https://twitter.com/share?text=Zdolno%C5%9Bci%20umys%C5%82owe%20dziecka&url=https%3A//www.zdrowystartwprzyszloc.pl/zdolnoci-umyslowe-dziecka-0>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/zdolnoci-umyslowe-dziecka-0>

[5] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/printpdf/9161>

[6] <https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/javascript%3A%3B>