**چگونه کودک باهوش‌تری داشته باشیم؟**

دغدغه هر مادری، داشتن کودکی سالم، قوی و باهوش است. اثری که والدین در زمان کودکی فرزند خود بر روی او می‌گذارند، همیشه همراه او می‌ماند. این اثرگذاری می‌تواند از لحاظ جسمانی و سلامتی، تربیتی و اخلاقی یا بهره‌وری هوشی باشد. در این مطلب می‌خواهیم روش‌هایی ارائه کنیم تا با کمک آن بتوانید کودکان خود را باهوش‌تر پرورش دهید.

**اهمیت هوش در کودکان**

هوش در واقع یک نوع توانایی است که باعث تقویت یادگیری، درک، استدلال و حل مسئله می‌شود و همچنین بر بسیاری از انواع رفتارهای روزمره تاثیر می‌گذارد.

کودکان نیز از لحاظ هوشی با یکدیگر متفاوت هستند. بعضی از کودکان هوش خود را در بیان عواطف و احساسات بروز می‌دهند، بعضی از آنها در به‌کار بردن خلاقیت برای ساخت چیزهای جدید، بعضی دیگر هم در یادگیری و محیطی مثل مدرسه مستعد و باهوش به نظر می‌آیند.

**اندازه‌گیری هوش**

محیط و وراثت دو عامل مهم در تعیین میزان هوش کودکان و بزرگسالان محسوب می‌شود. جالب توجه اینکه تقریبا ۸۰ درصد تغییرات هوش افراد وابسته به عامل وراثت است. همچنین، آزمایشات نشان داده هر نسل نسبت به نسل قبلی خود از هوش بالاتری برخوردار است.

اما با این وجود چیزی که اهمیت دارد این است که بدانیم چطور می‌توانیم هوش فرزندانمان را در زمان کودکی تقویت کنیم.

**روش‌هایی برای تقویت عضله‌های ذهنی کودک**

جهت بکارگیری بیشتر ذهن، تقویت بافت‌های مغز و افزایش هوش کودک روش‌های مختلفی وجود دارد. یکی از این روش‌ها می‌تواند هم‌خوانی یک متن یا یک شعر با کودکتان و تمرین آن بطور مستمر و روزانه باشد. سعی کنید در موضوعات مختلف برای کودک خود کنجکاوی و علاقه ایجاد کنید.

همچنین تشویق کودک به نواخت ساز در سنین پایین، تاثیر به‌سزایی در افزایش هوش او دارد. گوش‌دادن به موسیقی نیز می‌تواند هوش کودک شما را تقویت کند.

[اسباب‌بازی‌های رنگارنگ و پر سر و صدا](http://aptakidclub.ir/%E2%81%A8%D8%AF%D8%B1%D8%B3%D9%87%D8%A7%DB%8C%DB%8C-%DA%A9%D9%87-%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%A7%D9%86-%D8%A7%D8%B2-%D8%A8%D8%A7%D8%B2%DB%8C-%D8%A8%D8%A7-%D8%B9%D8%B1%D9%88%D8%B3/) تاثیر زیادی در کنجکاوی و پروش ذهن کودک شما دارد. تا جایی‌که می‌شود سعی کنید کودک خود را از تماشای تلویزیون یا انجام بازی‌های ویدئویی دور کنید چرا که در این صورت فرصت یادگیری فعال و تبادل نظر از او گرفته می‌شود.

در مجموع، ورزش، موسیقی و هر فعالیت دیگری که نیاز به توجه و تمرکز داشته باشد، رشد ذهنی کودک را تحریک می‌کند و باعث تقویت هوش در بلند مدت می‌شود.

**تغذیه‌ای مناسب برای ذهن کودک شما**

تغذیه هوشمندانه برای سلامتی و رشد بیشتر مغز کودک از رحم مادر شروع می‌شود و با شیردهی ادامه پیدا می‌کند. تاثیر این فرآیند اگر با رعایت توصیه‌های متداول برای مصرف ویتامین‌ها و مواد معدنی از جانب مادر کودک همراه باشد، دو چندان می‌شود.

در واقع مادران باید به این موضوع توجه داشته باشند که به کودکان خود آموزش دهند رفته رفته از شیر مادر به سمت غذاهای سالم و کامل بروند. مادر باید به گونه‌ای رفتار کند تا کودک مشتاق امتحان‌کردن غذاهای جدید و سالم باشد.

**وعده‌های غذایی مهم برای افزایش هوش کودک**

کودکان به پنج یا شش وعده روزانه میوه و سبزیجات نیاز دارند. پنج وعده غلات کامل؛ دو یا سه وعده گوشت، ماهی یا مرغ؛ و دو یا سه وعده شیر. جثه کوچک کودکان نسبت به بزرگسالان، از اضافه وزن بیش از حد آن‌ها جلوگیری می‌کند. از آنجایی‌که مزه‌های شور و شیرین را ترجیح می‌دهند، مادران می‌توانند از کمی سبزیجات در وعده‌های غذایی کودکشان استفاده کنند.

همچنین کودکان باید بطور مرتب، مکمل ویتامین و مواد معدنی را با دوز تجویز شده دکتر مصرف کنند.

**آپتاکید، شیر خشکی با ارزش غذایی بالا برای تقویت هوش کودک**

همانطور که اشاره شد، یکی از عوامل مهم در تقویت هوش کودکان، تغذیه مناسب است. [آپتاکید](http://aptakidclub.ir/)، با ارائه پودر شیر غنی‌شده مخصوص کودکان، نقش به‌سزایی در پرورش و افزایش هوش فرزندان شما دارد. شیر آپتاکید از هر لحاظ متناسب با نیازهای کودک شما طراحی شده و حاوی ترکیباتی چون [پره‌بیوتیک](http://aptakidclub.ir/what-is-prebiotics/)، کلسیم و ویتامین D، امگا۳ و آهن است.

اگر شما هم مادری هستید که دغدغه سلامتی، رشد و تقویت هوش فرزند دلبند خود در زمان کودکی را دارید، شیر آپتاکید تغذیه‌ای با ارزش غذایی بالا برای کودک شما حساب شده و دغدغه‌های شما را رفع می‌کند.