

GIẢI ĐOẠN VÀNG CẦN PHÁT TRIỂN TRÍ NÃO CHO TRẺ

Ngay từ những tuần thai đầu tiên, bộ não của trẻ đã bắt đầu hình thành và phát triển xuyên suốt trong thai kỳ. Đến sau khi sinh, não bộ tiếp tục phát triển mạnh trong giai đoạn từ 0 – 2 tuổi và hoàn thiện khi trẻ tròn 6 tuổi.

Theo đó, đối với mọi trẻ em, các nhà khoa học khẳng định có 3 giai đoạn vàng đặc biệt quan trọng mà ba mẹ không thể bỏ qua nhằm kích hoạt não bộ của trẻ phát triển toàn diện, bao gồm: giai đoạn bào thai, giai đoạn từ 0 – 2 tuổi và giai đoạn 2 – 6 tuổi.



6 năm đầu đời là giai đoạn vàng não bộ của trẻ sẽ phát triển hoàn thiện và tối ưu

“CON ĐƯỜNG” PHÁT TRIỂN CỦA NÃO BỘ

Mặc dù chỉ chiếm 2% tổng trọng lượng cơ thể, nhưng bộ não lại là cơ quan quan trọng nhất được ví như trung tâm chỉ huy của cơ thể. Não bộ chịu trách nhiệm kiểm soát/điều khiển các hoạt động, cảm xúc, chức năng của các cơ quan trong cơ thể, khả năng học hỏi và ghi nhớ...

PGS.TS.BS Lê Bạch Mai – Nguyên Phó Viện trưởng Viện Dinh dưỡng Quốc gia; Giám đốc Y khoa miền Bắc, Hệ thống Phòng khám Dinh dưỡng Nutrihome cho biết: “Trong 3 tháng đầu thai kỳ, não của thai nhi bắt đầu hình thành, tiếp tục tăng trưởng trong 3 tháng giữa và các tháng cuối thai kỳ. Não trẻ sơ sinh khi chào đời nặng khoảng 300g và phát triển lên đến 1.100g khi trẻ tròn 2 tuổi. Sự tăng trưởng của não bộ là nền tảng cho khả năng học hỏi, tư duy và ghi nhớ về sau này”.

Cụ thể, não bộ của trẻ có lộ trình phát triển và hoàn thiện như sau:

- Giai đoạn thai kỳ: Ngay từ khi thụ thai hệ thần kinh của trẻ đã bắt đầu hình thành, và từ tuần thai thứ 8 sẽ phát triển “thần tốc”. Khi chào đời, bộ não trẻ đạt 25% trọng lượng não bộ của người trưởng thành.
- Giai đoạn 0 – 2 tuổi: Bộ não của trẻ phát triển mạnh mẽ trong giai đoạn này. Cụ thể, khi 1 tuổi, trọng lượng não của trẻ đạt khoảng 75% so với người trưởng thành. Và đạt 80% trong 2 tuổi.
- Giai đoạn 2 – 6 tuổi: Bộ não trẻ đã hoàn thiện, trọng lượng đạt 100% so với não người trưởng thành. Trẻ ghi nhớ và học hỏi rất nhanh mọi sự vật, sự việc xung quanh.

DINH DƯỠNG QUYẾT ĐỊNH TRÍ NÃO CỦA TRẺ

Nhiều bố mẹ cho rằng hệ gen quyết định lớn đến tư duy, năng lực trí tuệ và chỉ số thông minh của trẻ. Tuy nhiên, các nghiên cứu khoa học đã chỉ ra rằng trí thông minh của trẻ chỉ chịu ảnh hưởng bởi yếu tố di truyền 30-50%. Phần còn lại được quyết định bởi chế độ dinh dưỡng và giao tiếp xã hội (cách giáo dục của bố mẹ, nhà trường, tương tác với môi trường xung quanh trẻ...).

“Dinh dưỡng là yếu tố quan trọng hàng đầu, tác động trực tiếp đến sự tăng trưởng toàn diện của trẻ, đặc biệt là phát triển trí não. Khi đã nắm được các giai đoạn vàng phát triển trí não cho con, ba mẹ cần thiết lập cho con chế độ dinh dưỡng và các bài tập rèn luyện trí não hợp lý, qua đó giúp con phát triển trí não và tăng trí thông minh toàn diện”, PGS.TS.BS Lê Bạch Mai nhấn mạnh.

Nhiều nghiên cứu khoa học cho thấy trẻ được cung cấp đầy đủ dinh dưỡng trong giai đoạn bào thai và những năm đầu đời thường có chỉ số IQ cao hơn. Bên cạnh đó, những trẻ được cung cấp đầy đủ dinh dưỡng cũng thường yêu thích vận động, tương tác xã hội, ham học hỏi và khả năng nhận thức tốt hơn.

Dinh dưỡng không chỉ ảnh hưởng đến sự phát triển của não bộ, trí tuệ mà còn tác động trực tiếp đến chỉ số cảm xúc EQ. Tính cách của trẻ cũng liên quan đến dinh dưỡng, những trẻ không được cung cấp đầy đủ dinh dưỡng trong hai năm đầu đời thường có dấu hiệu nhút nhát, ít hoạt động, ít giao tiếp và không biết chia sẻ với người khác.



Dinh dưỡng khoa học là một trong những yếu tố quan trọng nhất giúp trí não trẻ phát triển tối ưu

Đối với mẹ bầu, chế độ dinh dưỡng của mẹ khi mang thai có tác động trực tiếp đến sự phát triển não bộ của thai nhi và những năm sau đó. Nếu mẹ bị thiếu dinh dưỡng trong thai kỳ, não của thai nhi có thể không phát triển đầy đủ và kéo theo hệ lụy khi trẻ lớn lên như chậm phát triển, kém hấp thu, trí nhớ kém...

Khi trẻ chào đời, đặc biệt trong 2 giai đoạn vàng phát triển trí não còn lại, ba mẹ cần có những thực đơn “trúng đích” vào não bộ của trẻ, tức là có chứa những chất dinh dưỡng có lợi cho sự phát triển của trí não. Ngoài ra, nên theo dõi biểu đồ tăng trưởng chiều cao và cân nặng của con để đảm bảo con phát triển khỏe mạnh. Khi 1 tuổi, cần đảm bảo cân nặng của trẻ tăng gấp 3 lần lúc sinh, dài 75cm; khi 2 tuổi nặng gấp 4 lần, dài 95cm...