

# เทคนิคพัฒนาสมอง เสริมสร้าง ศักยภาพให้ลูกน้อยฉลาด พร้อมเรียน ง่าย

รวมบทความเกี่ยวกับ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ตัวช่วยพัฒนาสมอง

บทความ

ส.ค. 5, 2022

สมองของลูกน้อยมีพัฒนาการ ตลอดเวลาตั้งแต่อยู่ในท้องของคุณแม่ และเมื่อคลอดออกมาแล้ว คุณพ่อคุณแม่สามารถช่วยกระตุ้นให้ลูกน้อยฉลาดอย่างเต็มศักยภาพตั้งแต่แรกเกิด โดยเริ่มได้ง่ายๆ จากการให้นมแม่ เพราะ นมแม่ มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด รวมไปถึง สารอาหารที่มีส่วนช่วยสร้างสารสื่อประสาท และ ช่วยให้การส่งสัญญาณประสาทในสมองไวขึ้นอย่าง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน และ สารอาหารสำคัญในการพัฒนาสมอง เช่น DHA ARA

วันนี้ เรามี เทคนิคพัฒนาสมองลูกน้อย มาฝาก อยากรู้ ไปดูเลยค่า

## เทคนิคพัฒนาสมองของลูกน้อย

เริ่มตั้งแต่เรื่องง่าย ๆ เพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐานของเด็ก ไปจนถึงฝึกให้ลูกน้อยเรียนรู้ด้วยตัวเอง ดังนี้

1. เลือกอาหารที่มีโภชนาการเหมาะสม เสริมสร้างพัฒนาการทางสมอง เริ่มตั้งแต่ การให้นมแม่ และเมื่อถึงวัยที่เสริมอาหารได้ ควรเลือกอาหารที่ให้สารอาหารที่มีส่วนช่วยในการพัฒนาสมอง อาทิ DHA ARA โอเมก้า 3 6 9 ธาตุเหล็ก โคเลีน แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน วิตามิน B12 โปรตีน
2. เช็กพฤติกรรมนอน ให้ลูกนอนหลับสนิท นอนให้เพียงพอ ตามเวลาที่เหมาะสม
3. เล่นกับลูกบ่อย ๆ เพราะ คุณพ่อ คุณแม่ คือ ของเล่นของลูกที่ดีที่สุด
4. อ่านหนังสือกับลูก
5. ชวนลูกพูดคุย หรือเล่นดนตรีกับลูก
6. ให้ลูกเล่นของเล่นที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ ตามช่วงวัย
7. ลดเวลาดูจอ ทั้งจอมือถือ และ โทรทัศน์
8. เสริมการเรียนรู้ที่บ้าน การเรียนรู้แบบนอกรอบ
9. ให้ลูกเรียนรู้มากกว่าเพียงแค่จดจำ



ยังมีอีกหลายวิธี ที่คุณพ่อคุณแม่จะช่วยปลดล็อคขีดจำกัด เสริมศักยภาพ พัฒนาสมองลูกน้อย ให้คิดเร็ว ฉลาด เรียนรู้ไว แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างดี มีพัฒนาการสมวัย โดยเริ่มจากความรัก ความใส่ใจ เพื่อให้ลูกรักเติบโตอย่างแข็งแรง ให้การเรียนรู้ของเขาพุ่งไปข้างหน้า ก้าวข้ามกรอบแบบเดิมๆ เพื่อปรับตัวให้ทันกับยุคสมัย และอนาคตที่กำลังเปลี่ยนไป

\*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

สนใจ เทคนิคสร้างสมองพร้อมเรียนรู้รอบนอกกรอบ คลิก!

