



สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ

ญูญแจสำคัญพัฒนาศักยภาพเด็กยุคดิจิทัล



โลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทำให้สิ่งใหม่ ๆ เกิดขึ้นตลอดเวลา เด็กในยุคดิจิทัลต้องปรับตัวให้เรียนรู้ เข้าใจ และอยู่กับโลกอนาคตให้ได้ ด้วยเหตุนี้ มูลนิธิเพื่อการศึกษาไทย

ร่วมกับ มูลนิธิส่งเสริมเด็กปัญญาเลิศ มูลนิธิคุณแม่คุณภาพ และมูลนิธิเพื่อการศึกษาพิเศษในพระราชูปถัมภ์ จัดประชุมเรื่อง “ส่งเสริมทักษะเด็ก พร้อมรับยุคดิจิทัล” โดย รศ.พญ.ทิพย์วรรณ หารรรษาคณาชัย กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการและพฤติกรรม รพ.ธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ เผยว่า เมื่อเด็กเกิดมีเซลล์สมอง 100 พันล้านเซลล์ แต่สิ่งที่ทำให้เด็กเรียนรู้ได้เร็วคือ การแตกกิ่งก้านสาขาของเซลล์ประสาท ซึ่งถ้ามีจุดเชื่อมต่อของเซลล์ประสาทมากเท่าไร กระแสประสาทวิ่งได้เร็วและมีช่องทางมากขึ้น จึงควรกระตุ้นพัฒนาการ และส่งเสริมศักยภาพเด็กอย่างเต็มที่ ในช่วงขวบปีแรก อาหารที่เด็กได้รับไปช่วยพัฒนาสมองเป็นหลัก ทำให้เกิดการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัว และสามารถตั้งรับกับโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้ดี

ผศ.ดร.ชนิดา ปโชติการ นายกสมคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย เผยว่า ช่วงอายุ 4 เดือนแรกเกิด จนถึง 2-3 ปี เป็นช่วงสำคัญที่สุดของพัฒนาการทั้งด้านร่างกายและสติปัญญาจากการศึกษาพบว่า ถ้าเด็กได้รับโภชนาการที่ไม่ถูกต้อง รวมถึงขาดกิจกรรมที่เสริมทักษะด้านร่างกายจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเรียนรู้ และพัฒนาการดังนั้นการให้เด็กได้รับโภชนาการที่ครบถ้วน โดยเฉพาะสารอาหารที่ช่วยบำรุง

สมองและดวงตา จึงเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญต่อการเรียนรู้ในวัยเด็ก จนถึงวัยเรียน

การเรียนรู้ เกิดจากการทำงานร่วมกันของดวงตาซึ่งจะส่งภาพที่มองเห็นมาผ่านการประมวลผลเป็นข้อมูลยังสมอง โดยการมองเห็นนั้นส่งผลต่อพัฒนาการของเด็กหลากหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็น การคิด ความจำ รวมไปถึงพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อ และการเคลื่อนไหว ในยุคดิจิทัลที่เด็กเติบโตขึ้นมากับเทคโนโลยี อินเทอร์เน็ต แท็บเล็ต และสมาร์ทโฟน การเรียนรู้ผ่านสื่อดิจิทัล ทั้งการหาข้อมูล ค้นหาประสบการณ์ใหม่ ๆ เป็น



สิ่งที่มีประโยชน์ แต่ อีกมุมหนึ่งก็เพิ่มโอกาสให้ดวงตาต้องเจอการทำร้ายจากแสงสีฟ้าที่มาจากจอต่าง ๆ และแสงแดดมากขึ้น ดังนั้น นอกจากสารอาหารหลักที่ต้องกินให้ครบ ก็มีอาหารฟังก์ชันที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพในด้านต่าง ๆ

อาหารฟังก์ชัน คือ อาหารหรือองค์ประกอบของอาหารที่ให้ประโยชน์ต่อสุขภาพ นอกเหนือจากคุณค่าจากโภชนาการพื้นฐาน ให้เลือกหลากหลาย เช่น ช่วยส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยบำรุงสมอง และรวมไปถึงช่วยบำรุงดวงตา อาทิ ชูปีไคส์สกัด เป็นโปรตีนที่ผ่านการย่อยเป็นเปปไทด์ ซึ่งร่างกายสามารถดูดซึมใช้ได้ทันที ผลวิจัยพบว่าช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมองด้านความคิดและการจดจำ โดยช่วยให้เลือดนำออกซิเจนไปเลี้ยงสมองส่วนหน้า ซึ่งทำงานเกี่ยวข้องกับการจำ การคิด และการตัดสินใจได้ดีขึ้น รวมทั้งลูทีนเป็นหนึ่งในสารอาหารจำพวกแคโรทีนอยด์ มีคุณสมบัติด้านอนุมูลอิสระช่วยลดกลิ่นแสงสีฟ้าจากหน้าจอบริษัทคอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ตที่ส่งผลทำลายจอประสาทตา ส่วน โคลีนพบมากในเนื้อสัตว์ ผักใบเขียว และธัญพืชไม่ขัดสี เป็นต้น ทำหน้าที่ช่วยพัฒนาการทำงานของสมองและความจำ.

