อาหาร กับการพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์

อาหารเป็นแหล่งพลังงานที่ร่างกายต้องการ เพื่อสร้างหรือซ่อมแซม อวัยวะต่างๆของร่างกาย ให้แข็งแรงสมบูรณ์ และพร้อมที่จะทำหน้าที่ ให้สมบูรณ์และ มีประสิทธิภาพ การได้รับสารอาหารที่จำเป็น ถูกสุขอนามัย อย่างครบถ้วนเพียงพอ ตั้งแต่เริ่มต้นของชีวิต จะทำให้ต้นทุนชีวิตของเด็กๆ มีความพร้อมที่จะเรียนรู้ และพัฒนาตนเอง สมองเป็นอวัยวะที่สำคัญอย่างมาก ในการดำรงชีวิต และแน่นอนว่า เป็นอวัยวะที่ต้องการสารอาหารและอาหาร พลังงานและปัจจัยเสริม เพื่อสนับสนุนให้มีการทำงานตามหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากการที่คนเราจะเจริญเติบโต เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แข็งแรงได้ เริ่มตั้งแต่ปฏิสนธิ แล้วพัฒนาเรื่อยมาจนคลอดมาเป็นทารก แล้วเติบโต มีพัฒนาการสมวัยตามช่วงอายุ ล้วนต้องการอาหารที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนาสมอง และอวัยวะอื่นๆ อวัยวะที่เริ่มสร้างและพัฒนาอันดับแรกคือ สมอง และไปจนสมบูรณ์ครบ 32 ตามที่ปราถนา

เด็กไทยยังมีปัญหาทุพโภชนาการ ทั้งๆที่บ้านเรามีอาหารอุดมสมบูรณ์ รัฐมีนโยบายสนับสนุนให้เด็กไทยฉลาดและอนามัยดี โดย รณรงค์ให้มีการเพิ่มสารไอโอดีนในหาหารและเครื่องปรุงรส สนับสนุนเรื่องโภชนาการในเด็กปฐมวัย ให้ความสำคัญเรื่องการจัดอาหารให้เหมาะสม ครบถ้วนตามความต้องการ ของร่างกาย มีอาหารเสริม ให้ได้ดื่มนมทุกคน จัดงบประมาณให้อย่างมากมายในสภาพความเป็นจริง การมีโครงการต่างๆหรือนโยบาย ที่ใช้แค่ในโรงเรียน ยังไม่พอ จำเป็นต้องสร้างความตระหนักและทำให้เกิดความรู้แก่ พ่อ-แม่ ครอบครัว / ผู้ที่เกี่ยวข้อง ให้รู้ถึงความสำคัญของอาหารที่ดีและมีประโยชน์ต่อพัฒนาการ ของเด็กอย่างไรบ้าง มีวินัยในการรัปทานอาหารให้ครบถ้วนและเหมาะสมตามช่วงวัยของเด็ก

สิ่งที่จะช่วยเสริมพัฒนาการของสมองและอารมณ์ของเด็กให้แข็งแรง สมบูรณ์ เป็นเด็ก เก่ง ดี มีความสุข ได้นั้นต้องได้รับปัจจัยเสริมครบถ้วน คือ ได้รับอาหารที่ดี ได้รับความรัก ความอบอุ่น ได้รับโอกาสที่ดี ได้เล่นอย่างอิสระตามความชอบ ได้ใช้จินตนาการ ได้เห็นแบบอย่างที่ดี มีสิ่งแวดล้อมที่ดี ปัจจัยที่บั่นทอน / ขัดขวาง พัฒนาการของร่างกาย สมองและอารมณ์และพฤติกรรม นอกจากได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนตามความจำเป็นแล้วยังมี ความเจ็บป่วยทางร่างกาย ความเจ็บป่วยทางจิตใจ / อารมณ์ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม ไม่ได้รับโอกาส ขาดความรักความอบอุ่น ไม่มีแบบอย่างที่ดี

แนวทางในการแก้ไข เพื่อการสร้างวินัย / การให้ความสำคัญ เรื่องโภชนาการ มีข้อที่ควรคำนึงคือ 1.ให้ความ 2.ให้ความสำคัญ 3.สร้างความตระหนั 4.คัดสรรค์ 5.ทำให้เกิดทักษะ