



Perkembangan Otak Si Manja

Listen

Childs Brain Development

ZAMAN KANAK-KANAK

ARTIKEL

DIS 18, 2023

Kanak-kanak pada era digital semakin menjalani hidup yang kurang aktif

Didikan Kanak-kanak di Era Digital

Sejak akhir-akhir ini, terutamanya ketika pandemik covid-19 melanda, kehidupan masyarakat terutamanya kanak-kanak telah mengalami perubahan. Kanak-kanak di era digital ini semakin menjalani hidup yang kurang aktif jika dibandingkan dengan kanak-kanak daripada generasi sebelumnya. Pada masa kini, jarang kita lihat kanak-kanak bermain di tepi jalan ataupun terlibat dengan aktiviti yang melibatkan fizikal. Semakin lama mereka hanya berada di alam maya sahaja, daripada hiburan dan interaksi sosial hinggalah ke pembelajaran. Perkara ini akan memberi impak yang negatif terhadap perkembangan otak kanak-kanak dalam pelbagai bentuk. Kajian terkini menunjukkan kanak-kanak prasekolah yang sering meluangkan masa dengan bermain gajet yang melebihi masa yang dicadangkan mempunyai risiko neurobiologi yang tinggi dan mempunyai tahap white matter yang rendah dalam perkembangan otak- satu kawasan yang penting untuk pembangunan kemahiran kognitif, literasi, dan bahasa [1]. Kajian ini telah menemui pengetahuan yang mendalam terhadap perkembangan otak yang sihat. Otak kanak-kanak berkembang dengan sangat cepat

pada lima tahun pertama dan perkembangan otak di usia awal mempunyai kesan sepanjang hayat yang mempengaruhi keupayaan Si Manja untuk belajar dan berjaya di dalam kehidupan.

Perkembangan Otak Kanak-kanak

Perkembangan otak dipengaruhi melalui beberapa faktor. Selain daripada aktiviti fizikal, nutrisi yang penting juga memainkan peranan yang amat penting dalam tumbesaran otak yang sempurna di awal usia kanak-kanak. Asas bagi otak untuk berfungsi dengan baik dapat dibentuk jika Si Manja diberikan nutrisi yang mencukupi. Kekurangan nutrien di awal usia akan menjejaskan perkembangan otak, mempengaruhi tingkah laku dan kemahiran kognitif dalam kehidupan mereka dari kecil hinggalah besar. Otak merupakan organ yang mempunyai paling banyak lemak dalam badan kita iaitu sekurang-kurangnya 60% kandungan lemak.

Fungsi asid lemak penting dalam perkembangan otak

Asid lemak penting iaitu DHA dan EPA adalah komponen yang penting untuk membentuk otak kita. Tanpa asid lemak penting, sel-sel otak tidak dapat dihubungkan sepenuhnya. Pengumpulan DHA di dalam otak akan diproses sehingga usia 3 tahun. Tahap pengumpulan DHA yang tertinggi di dalam otak akan bertahan sepanjang hayat [2]. Kanak-kanak dinasihatkan untuk mengambil diet yang kaya dengan asid lemak kerana ianya mempunyai fungsi yang baik terhadap memori, perkembangan bahasa, fungsi kognitif dan kemahiran pembelajaran mereka.

Lutein, Kolina and Perkembangan Otak

Selain asid lemak penting, kajian telah menunjukkan bahawa lutein dan kolina memainkan peranan yang penting dalam perkembangan otak di awal usia kanak-kanak [3]. Bukti yang muncul dengan konsisten menunjukkan bahawa lutein mempunyai kesan yang baik terhadap kognisi pada sepanjang hayat. Tambahan lagi, beberapa organisasi yang terkemuka telah mengakui yang kolina ialah nutrien yang penting di awal usia kanak-kanak. Ianya merupakan satu daripada nutrien-nutrien yang penting, yang memainkan peranan dalam perkembangan otak. Secara ringkas, kanak-kanak memerlukan diet yang seimbang termasuklah memakan pelbagai makanan daripada semua kelas makanan supaya mereka mendapat banyak manfaat

untuk kekal sihat.

Nutrisi dan perkembangan otak di awal usia

Mempunyai nutrien yang mencukupi adalah penting untuk perkembangan otak dan kognisi sepanjang hayat di awal usia kanak-kanak. Kanak-kanak yang masih kecil dan prasekolah senang mendapat risiko kerana mereka selalunya memakan makanan yang disediakan oleh ibu bapa. Jadi, mereka akan terkesan jika ibu bapa tidak menjaga pemakanan mereka. Ianya satu perkara yang sukar dibayangkan kerana perkembangan otak kanak-kanak bergantung dengan pemakanan yang disediakan oleh ibu bapa mereka, tetapi jika kita boleh membentuk asas yang betul ketika mereka masih kecil, ia akan membantu untuk membuka masa depan yang cerah.

S-26 Gold[□] Progress[□] dirumus khusus dengan **sfingomielin, DHA, 2'-FL** dan **oligofruktosa**. Sokong tumbesaran anak anda dengan pemakanan yang sesuai dan rehat yang mencukupi untuk membantunya Cepat Berfikir dan Pantas Belajar.

Cubalah **S-26 Gold[□] Progress[□] (untuk usia 1-3 tahun)** hari ini!

Rujukan

1. Hutton JS, Dudley J, Horowitz-Kraus T, DeWitt T, Holland SK. Associations Between Screen-Based Media Use and Brain White Matter Integrity in Preschool-Aged Children. *JAMA Pediatr.* 2020;174(1):e193869.
2. Lauritzen L, Brambilla P, Mazzocchi A, Harsløf LB, Ciappolino V, Agostoni C. DHA Effects in Brain Development and Function. *Nutrients.* 2016 Jan 4;8(1):6.
3. Wallace TC. A Comprehensive Review of Eggs, Choline, and Lutein on Cognition Across the Life-span. *J Am Coll Nutr.* 2018 May-Jun;37(4):269-285

Disediakan oleh Dr Koo Hui Chin, Kolej Universiti Tunku Abdul Rahman

PENAFIAN: Kandungan ini dikongsi sebagai bahan untuk maklumat sahaja dan bukan sebagai pengganti untuk nasihat pakar/perubatan, diagnosis atau rawatan. Anda dinasihati supaya sentiasa dapatkan nasihat profesional kesihatan untuk sebarang pertanyaan yang berkaitan dengan keadaan perubatan/situasi khusus.