



Nutrien yang Dapat Meningkatkan Keupayaan Pembelajaran Si Manja

KEIBUBAAPAN

ARTIKEL

JUN 6, 2023

Jangan pandang rendah terhadap keupayaan Si Manja untuk mempelajari maklumat baru. Pada awal usianya, mereka mempunyai rasa ingin tahu dan imaginasi yang sangat tinggi. Kerana itulah pentingnya anda memberi mereka nutrien yang tepat untuk mengisi minda yang hebat ini.

Setiap kanak-kanak dilahirkan dengan keupayaan yang tiada batasan dan kehidupan yang penuh dengan peluang.

Dengan persekitaran, nutrisi dan sokongan yang baik, anda boleh membantu Si Manja untuk membuka peluang pembelajaran dan mencungkil bakat yang luar biasa dalam diri mereka.

Apabila berbincang mengenai keupayaan dalam pembelajaran kanak-kanak, adalah penting untuk anda fahami bagaimana mereka belajar. Terdapat kemahiran mental yang penting yang di mana otak digunakan untuk berfikir, membaca, belajar, mengingat dan memberi sebab terhadap sesuatu.

Kemahiran yang penting ini dikenali sebagai kemahiran fungsi eksekutif, yang membolehkan Si Manja untuk menumpukan perhatian, mengingat dan menganalisis matlumat, merancang dan mengutamakan tugas dan mengawal emosi. Kesemua keupayaan ini diperlukan untuk pembelajara yang hebat dan berkesan pada masa kini dan hadapan.

Kemahiran fungsi eksekutif ini dapat dibahagikan kepada tiga bahagian:

• **Memori bekerja**

Memori bekerja membolehkan Si Manja untuk memproses, menggunakan dan mengingat maklumat pada setiap hari. Dalam erti kata mudah, ianya merupakan kemampuan untuk menyimpan maklumat yang diperlukan Si Manja untuk menyelesaikan tugas.

Anggaplah memori bekerja sebagai tempat kerja sementara di dalam otak Si Manja, di mana pemikiran, idea dan segala maklumat yang diperlukan untuk menyiapkan tugas disimpan.

Kajian oleh seorang psikologi, Susan Gathercole menerangkan bahawa kanak-kanak yang mempunyai memori bekerja yang tidak sempurna akan mempunyai masalah dalam pembelajaran seperti matematik dan membaca.

• **Fleksibiliti kognitif**

Fleksibiliti kognitif (atau pemikiran yang fleksibel) merupakan cara bagaimana Si Manja mengadaptasi otaknya kepada perubahan yang berlaku di sekeliling mereka. Ianya melibatkan penggunaan kemahiran seperti menukar perspektif dan dapat melihat situasi dari segi yang berbeza. Ianya membolehkan Si Manja untuk menukar

perhatian daripada melakukan satu kerja kepada berfikir tentang konsep yang pelbagai sekaligus.

Fleksibiliti kognitif merupakan kemahiran yang digunakan sepanjang hari, kerana itulah ia penting untuk diasah sejak kecil. Kanak-kanak yang mempunyai fleksibiliti kognitif yang tidak berkembang akan mempunyai masalah seperti tersekat dalam melakukan sesuatu pekerjaan. Kekurangan fleksibiliti kognitif akan mengakibatkan mereka untuk menjadi kaku, takut akan perubahan dan senang tertekan apabila berdepan dengan masalah sewaktu dewasa.

• **Kawalan sendiri**

Keupayaan untuk mengawal diri ialah keupayaan untuk mengurus emosi dan tingkah laku mengikut situasi. Kanak-kanak yang mempunyai kawalan sendiri dapat menenangkan diri mereka sendiri apabila mereka kecewa, menyesuaikan diri mengikut keadaan serta menguruskan emosi dengan tenang dan tidak mengamuk.

Kawalan impuls, emosi dan pergerakan merupakan kunci untuk kawalan sendiri.

Kajian menunjukkan kanak-kanak yang mempunyai kawalan sendiri yang tinggi mempunyai pencapaian akademik yang tinggi dan kurang untuk bertindak secara impulsif atau agresif. Mereka juga tidak melarikan diri apabila kecewa. Tambahan pula, mereka bergaul dengan lebih baik dengan orang lain dan mempunyai kemahiran sosial yang tinggi.

Setiap kemahiran kognitif memainkan peranan yang penting dalam memproses maklumat baharu. Jadi, apabila salah satu kemahiran tidak berkembang dengan baik, keupayaan mereka untuk memahami dengan baik, menyimpan dan menggunakan maklumat baru akan terjejas.

Sebagai contohnya, jika Si Manja ingin melengkapkan puzzle, mereka akan menggunakan kemahiran kawalan sendiri untuk kekal fokus, fleksibiliti kognitif untuk menganalisa dan berfikir cara yang pelbagai untuk menyelesaikannya dan memori

bekerja untuk menyimpan maklumat di dalam kepala sehingga maklumat dicapai.

Ibu bapa mempunyai peranan yang besar untuk memastikan kemahiran ini dapat berkembang dengan baik bagi pembelajaran yang berkesan, seterusnya kanak-kanak dapat membesar dengan sempurna. Salah satu cara untuk melaksanakannya adalah dengan membekalkan kemahiran kognitif mereka dengan nutrisi yang baik.

Hubungan di antara nutrisi dan kognisi yang baik



Menurut kenyataan dasar Akademi Pediatrik Amerika (AAP) di dalam Pediatrics, persekitaran nutrisi kanak-kanak semasa 1,000 hari yang pertama adalah perkara yang sangat penting untuk perkembangan saraf dan kesihatan mental sepanjang hayat. Jika kanak-kanak tidak mendapat nutrisi yang cukup, perkembangan kognitifnya akan terjejas dan mengganggu pembelajaran mereka.

“Nutrien yang penting membekalkan keperluan Si Manja supaya otak mereka dapat berkembang dengan normal,” kata Dr. Sarah Jane Schwarzenberg, MD, FAAP, ketua pengarang kenyataan dasar dan ahli jawatankuasa eksekutif Nutrisi di AAP's Committee.

Walaupun semua nutrien adalah penting untuk perkembangan otak, terdapat beberapa nutrien penting yang menyokong saraf dan kognisi. Menurut Dr. Schwarzenberg, “salah satu cara yang bijak untuk meningkatkan peluang kanak-kanak untuk hidup dengan sihat dan produktif ialah dengan memastikan mereka mendapat makanan yang diperlukan.”

Diet yang seimbang adalah penting untuk menyokong tumbesaran kanak-kanak. Berikut merupakan senarai nutrien penting yang dikenali untuk menyokong pembelajaran Si Manja:

• **Fosfolipid**

Fosfolipid merupakan kelas lipid yang merupakan komponen utama dalam semua membran sel, terutamanya sel saraf. Fosfolipid adalah penting dalam pemprosesan yang menggalakkan hubungan yang pantas dan efisien di dalam otak, dengan menyediakan dan menjadikannya lebih baik untuk menyerap dan memahami maklumat baru.

• **Sphingomyelin**

Sphingomyelin adalah komponen struktur penting bagi myelin, formasi membran berlemak yang mengelilingi akson saraf yang menyokong pengangkutan maklumat yang efisien di seluruh otak. Myelin membolehkan sel saraf menghantar maklumat dengan lebih cepat dan membolehkan proses otak yang lebih kompleks.

• **DHA**

Docosahexaenoic acid (DHA) merupakan lipid utama di dalam otak yang penting untuk otak berfungsi dengan normal. DHA adalah penting untuk perkembangan visual dan kognitif yang optimum serta mempengaruhi pembelajaran dan tingkah laku.

• **Lutein**

Lutein menyokong kesihatan mata. Ianya mengandungi antioksidan yang menapis sinaran biru yang berbahaya dan membantu melindungi dan mengekalkan sel yang normal pada mata.

• **Kolina**

Kolina ialah nutrien penting yang memainkan peranan dalam tumbesaran otak kanak-kanak. Kolina diperlukan untuk menghasilkan acetylcholine, iaitu neurotransmitter yang penting untuk memori, keadaan emosi, kawalan otot, dan fungsi-fungsi lain dalam otak dan sistem saraf.

• **2'-FL**

2'-FL merupakan jenis oligosakarida yang menyokong imuniti, seterusnya meningkatkan keupayaan pembelajaran kanak-kanak.

• **Zat besi**

Iron ialah nutrien penting yang menyokong sistem saraf. Kekurangan zat besi di awal usia dikaitkan dengan gangguan sistem saraf jangkamasa panjang yang tidak dapat dirawat walaupun dengan rawatan zat besi.

• **Iodin**

Iodin adalah penting untuk sintesis hormon tiroid yang penting untuk perkembangan sistem saraf.

• **Vitamin B6 dan B12**

Vitamin B6 adalah penting untuk metabolisme protein, lemak, dan karbohidrat, serta pembentukan sel darah merah dan neurotransmitter.

Vitamin B-12 adalah penting untuk perkembangan otak, mielinasi neural, dan fungsi kognitif. Kekurangan vitamin B-12 di usia awal telah dikaitkan dengan kesan buruk pada kesihatan kanak-kanak, termasuk gangguan perkembangan kognitif.

• **Folat**

Folat adalah penting untuk pembentukan sel darah merah, serta sintesis dan pembaikan DNA dan RNA. Ia membantu pembahagian sel dan pertumbuhan dengan cepat serta menyokong perkembangan neurologi.

• **Zink**

Zink adalah penting untuk pertumbuhan dan perkembangan yang normal bagi organ reproduktif dan otak. Ia memainkan peranan penting untuk sistem imun berfungsi secara normal. Kekurangan zink telah dikaitkan dengan perencanaan tumbesaran, meningkatkan selsema dan jangkitan, gangguan ingatan, masalah pembelajaran, dan daya tumpuan yang kurang baik.

• **Vitamin A**

Vitamin A memainkan peranan penting dalam daya penglihatan dan pertumbuhan tulang serta membantu melindungi Si Manja daripada jangkitan.

• **Vitamin D**

Vitamin D dapat menggalakkan pertumbuhan tulang yang kuat dengan mengawal tahap kalsium dalam badan. Ia juga menyumbang kepada fungsi normal sistem imun supaya Si Manja kekal sihat dan cergas.

Ibu bapa pastinya gembira apabila mengetahui S-26 GOLD PROGRESS telah diformulasikan secara saintifik dengan kombinasi nutrien yang penting seperti Sphingomyelin, DHA, Kolina, Lutein dan 2'-FL untuk menyokong pembelajaran dan tumbesaran Si Manja.

Rujukan:

1. https://www.researchgate.net/publication/254392644_Working_memory_and_classroom_learning
2. https://www.researchgate.net/publication/51625955_Self-regulation_and_academic_achievement_in_elementary_school_children

3. <https://publications.aap.org/pediatrics/article/141/2/e20173716/38085/Advocacy-for-Improving-Nutrition-in-the-First-1000>
4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3738999/>
5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2782876/>
6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5015033/>