

อาหารบำรุงสมองและดวงตา สำคัญกับการเรียนรู้ ของเด็กยุคดิจิทัล



อาหารบำรุงสมองและดวงตา สำคัญกับการเรียนรู้ของเด็กยุคดิจิทัล

เมื่อเร็วๆ นี้ มูลนิธิเพื่อการศึกษาไทย ร่วมกับ มูลนิธิส่งเสริมเด็กปัญญาเลิศ มูลนิธิคุณแม่คุณภาพ มูลนิธิเพื่อการศึกษาศึกษาพิเศษในพระราชูปถัมภ์ และบริษัท แบรินด์ซันโทรี่ (ประเทศไทย) จำกัด จัดงานสัมมนาเรื่อง “ส่งเสริมทักษะเด็ก พร้อมรับยุคดิจิทัล” โดยมี รศ.ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล อธิการบดี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เป็นประธานและกล่าวเปิดงานสัมมนา โดยมีครูอนุบาล และบุคลากรทางการศึกษา เข้าร่วมงานสัมมนากว่า 300 คน ณ ห้องประชุมชั้น 2 อาคารวิจัยการศึกษาต่อเนื่อง สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ประสานมิตร)

ผศ.ดร.ชนิดา ปโชติการ นายกสมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย บรรยายในหัวข้อ “อาหารบำรุงสมองและดวงตา...สร้างเด็กไทยให้พร้อมเรียนรู้” เปิดเผยว่าช่วงอายุ 4 เดือนแรกเกิด จนถึง 2-3 ปี จะเป็นช่วงที่สำคัญที่สุดของพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกายและสติปัญญา จากการศึกษาพบว่า ถ้าเด็กได้รับโภชนาการที่ไม่ถูกต้อง รวมถึงขาดกิจกรรมที่เสริมทักษะด้านร่างกายจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเรียนรู้และพัฒนาการดังนั้นการให้เด็กได้รับโภชนาการที่ครบถ้วน โดยเฉพาะสารอาหารที่ช่วยบำรุงสมองและดวงตา จึงเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญต่อการเรียนรู้ในวัยเด็ก จนถึงวัยเรียน

การเรียนรู้ เกิดจากการทำงานร่วมกันของดวงตาซึ่งจะส่งภาพที่มองเห็นมาผ่านการประมวลผลเป็นข้อมูลยังสมอง โดยการมองเห็นนั้นส่งผลต่อพัฒนาการของเด็กหลากหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นการคิด ความจำ รวมไปถึงพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อ และการเคลื่อนไหว ในยุคดิจิทัลที่เด็กเติบโตขึ้นมากับเทคโนโลยี อินเทอร์เน็ต แท็บเล็ต และสมาร์ตโฟน การเรียนรู้ผ่านสื่อดิจิทัลไม่ว่าจะเป็นการทำงานข้อมูล ค้นหาประสบการณ์ใหม่ๆ เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ แต่ในอีกมุมหนึ่งก็เพิ่มโอกาสให้ดวงตาต้องเจอการทำร้ายจากแสงสีฟ้าที่มาจากจอต่างๆ และแสงแดด เพิ่มมากขึ้น ดังนั้น นอกจากสารอาหารหลักที่ต้องทานให้ครบแล้ว ปัจจุบันมีอาหารฟังก์ชัน ซึ่งคือ อาหารหรือองค์ประกอบของอาหารที่ให้ประโยชน์ต่อสุขภาพ นอกเหนือจากคุณค่าจากโภชนาการพื้นฐาน ให้เลือกหลากหลาย เช่น ช่วยส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยบำรุงสมอง และรวมไปถึงช่วยบำรุงดวงตา อาทิ

- ชูปีไกสการ์ด เป็นโปรตีนที่ผ่านการย่อยเป็นเปปไทด์ ซึ่งร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้ทันที ผลจากงานวิจัยพบว่า ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมองในด้านความคิดและการจดจำ โดยช่วยให้เลือดนำออกซิเจนไปเลี้ยงสมองส่วนหน้า ซึ่งทำงานเกี่ยวข้องกับการจำ การคิด และการตัดสินใจได้ดีขึ้น
- ลูทีน เป็นหนึ่งในสารอาหารจำพวกแคโรทีนอยด์ มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระช่วยดูดกลืนแสงสีฟ้าจากหน้าจอคอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต ที่ส่งผลทำลายจอประสาทตาได้ ลูทีนมีงานวิจัยพบว่าเป็นสารสำคัญที่พบในดวงตา มีหน้าที่ช่วยป้องกันเซลล์ที่จอประสาทตา นอกจากนี้ยังมีการศึกษาวิจัยใหม่ๆ ที่ค้นพบคุณประโยชน์เพิ่มเติมของลูทีน ที่อาจช่วยเสริมพัฒนาการทางสมองรวมทั้งการเรียนรู้ในเด็กอีกด้วย
- โคลีน สารโคลีนพบมากในเนื้อสัตว์ ผักใบเขียว และธัญพืชไม่ขัดสี เป็นต้น ทำหน้าที่ช่วยพัฒนาการทำงานของสมองและความจำ โดยมีผลวิจัยระบุว่าสมองของทารกที่มารดาได้รับอาหารที่มีโคลีนนั้น จะมีความสามารถในการจดจำมากกว่าเด็กที่ได้รับโคลีนน้อยกว่า

รศ.พญ.ทิพย์วรรณ หารรักษาคุณาศัย กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการและพฤติกรรม โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ เปิดเผยว่า เมื่อเด็กเกิดจะมีเซลล์สมอง 100 พันล้านเซลล์ แต่สิ่งที่ทำให้เด็กเรียนรู้ได้เร็วคือการแตกกิ่งก้านสาขาของเซลล์ประสาท ยิ่งถ้ามีจุดเชื่อมต่อของเซลล์ประสาทมากเท่าไร กระแสประสาทจะวิ่งได้เร็ว และมีช่องทางมากขึ้น ดังนั้นเราจึงควรกระตุ้นพัฒนาการ และส่งเสริมศักยภาพเด็กอย่างเต็มที่ ในช่วงขวบปีแรก ดังนั้นอาหารที่เด็กได้รับจะไปช่วยพัฒนาสมองเป็นหลัก ทำให้เกิดการเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัว และสามารถตั้งรับกับโลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วได้เป็นอย่างดี

ปัจจุบันในยุคที่โลกเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว เด็กที่มีอายุน้อยกว่า 10 ขวบ จะถือว่าอยู่ใน Gen Alpha คือเด็กเกิดในยุคดิจิทัลอย่างแท้จริง คู่แข่งกับการใช้คอมพิวเตอร์ และอินเทอร์เน็ตในการค้นคว้าหาความรู้ และเล่นเกมส์ต่างๆ อย่างเชี่ยวชาญ นอกจากนี้ยังพฤติกรรมคู่แข่งกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว รวมทั้งเปิดกว้างรับความคิดเห็นและความแตกต่างได้เป็นอย่างดีอีกด้วย ดังนั้นการเตรียมความพร้อมด้านการเรียนรู้ให้เด็กๆ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ และสามารถอยู่ในโลกอนาคตได้อย่างมีความสุข

ทักษะสำคัญของบุคลากรในศตวรรษที่ 21 ที่ต้องมีคือหลัก 4Cs ได้แก่ 1) Critical Thinking (การคิดวิเคราะห์) มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ตามหลักเหตุผล รวมทั้งสามารถหาวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างเป็นระบบ 2) Communication (การสื่อสาร) ทักษะด้านการฟังและการอธิบายเป็นเลิศ สามารถใช้สื่อดิจิทัลได้อย่างชำนาญ ตลอดจนมีส่วนร่วมในการพูดคุยและแสดงความคิดเห็น 3) Collaboration (การทำงานร่วมกัน) มีความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ที่มีแนวคิด ความเชื่อ ความรู้ต่างกันเพื่อให้งานประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ 4) Creativity (การสร้างสรรค์) มีความสามารถคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ และวิธีการใหม่ๆ ซึ่งจะทำให้เกิดนวัตกรรมใหม่ๆ ขึ้น

ทางด้านนางสาวศิรินุช ศรารักษ์ ผู้อำนวยการส่วนธุรกิจภาคการศึกษา บริษัท ไมโครซอฟท์ (ประเทศไทย) จำกัด กล่าวว่า ทุกวันนี้เทคโนโลยีดิจิทัลเข้าไปแทรกซึมอยู่ในชีวิตประจำวันของคนรวมทั้งเด็กๆ ด้วย ซึ่งในปัจจุบันและในอนาคตต่อไปเทคโนโลยีดิจิทัลจะเป็นแกนหลักในการขับเคลื่อนโลกใบนี้ในทุกธุรกิจ และทุกภาคส่วนให้ประสบความสำเร็จ ดังนั้นการเตรียมความพร้อมของเด็กๆ ในวันนี้จึงจำเป็นอย่างมากต่อการใช้ชีวิตในสังคมอนาคต แต่พ่อแม่และคุณครูซึ่งเป็นบุคคลสำคัญให้การสร้างความรู้ความเข้าใจ และส่งเสริมศักยภาพเด็กๆ ต้องมีส่วนร่วมและปรับตัวให้ทันกับโลกปัจจุบัน และโลกอนาคตควบคู่ไปด้วย