

**Tytuł:** Stymulacja rozwoju wzroku i funkcji poznawczych w niemowlęctwie ze szczególnym uwzględnieniem roli wielonienasyconych kwasów tłuszczowych / The development of visual stimulation and cognitive functions in infancy, including the particular role of polyunsaturated fatty acids

**Słowa kluczowe:** ROZWÓJ MÓZGU W NIEMOWLĘCTWIE CHOLINA ŻYWIENIE ŻELAZO WIELONIENASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE STYMULACJA WZROKU FUNKCJE POZNAWCZE  
**Keywords:** VISUAL STIMULATION POLYUNSATURATED FATTY ACIDS NUTRITION IRON BRAIN DEVELOPMENT IN INFANCY CHOLINE COGNITIVE FUNCTIONS

**Autorzy:**

Hanna Mojska - <p>dr hab. Hanna Mojska, prof. NIZP PZH-PIB, Zakład Żywienia i Wartości Odżywczej Żywności NIZP PZH-PIB, Katedra Dietetyki i Badań Żywności UJD</p>

Liliana Bożek - Gabinet pomocy psychologicznej „Chcę mówić”

**Streszczenie:**

Pierwszy rok życia dziecka stanowi fundament pod cały dalszy rozwój człowieka. W niemowlęctwie następuje dynamiczne przyspieszenie tempa rozwoju mózgu: rozrastanie się dendrytów, tworzenie synaps i mielinizacja. Mózg małego dziecka cechuje duża plastyczność, a także wrażliwość na niedobory. Dlatego ważne jest zapewnienie niemowlęciu warunków i oddziaływań odpowiednich do jego potrzeb i możliwości. Niniejszy artykuł opisuje w sposób wielopłaszczyznowy stymulację rozwoju wzroku i innych funkcji poznawczych dziecka. Po pierwsze, przytężenie, a nie do wyczerpania rozwoju niezbędny jest zarówno prawidłowy rozwój fizyczny, jak i oddziaływania najbliższego środowiska, a także prawidłowe żywienie. Po drugie, poszczególne obszary funkcjonowania, takie jak zmysły czy motoryka, wzajemnie na siebie oddziałują. Tak więc, stymulując wzrok, pobudzamy również inne sfery rozwoju. Omówiono znaczenie spostrzegania wzrokowego w rozwoju dziecka, nabywanie kolejnych umiejętności wzrokowych przez niemowlę oraz zaprezentowano praktyczne przykłady sposobów stymulacji wzroku. Wskazano także sytuacje niepokojące, mogące świadczyć o zaburzeniach rozwoju w 1. roku życia. Przedstawiono rolę kwasów DHA, AA i ALA w rozwoju wzroku i ośrodkowego układu nerwowego, a także dokonano zestawienia zaleceń suplementacji dla dzieci, młodzieży oraz kobiet w ciąży i matek karmiących piersią.

**Abstract:**

The first year of a child's life is the foundation for further human growth. In an infancy phase we can observe a dynamic increase of brain growth: expansion of dendrites, the formation of synapses and myelination. The brain of an infant is characterized by high plasticity, but also shortages in sensitivity. It is very important to ensure that the infant will get conditions appropriate to its needs and abilities. The article describes, in a multidimensional way, the development of visual stimulation and other baby's cognitive functions. Firstly, it was assumed that the proper growth needed proper physical growth as well as the influence of the nearest environment, and also proper nutrition. Secondly, each area of the human's functioning, such as the senses and motor skills, interact with one another. So when stimulating eyes, other areas of growth are stimulated too. The article describes the importance of visual perception in the child's growth, developing new visual skills in an infant and presents practical examples of ways to

stimulate vision. The article also includes worrying situations, possibly reflecting disorders of development in the first year of life. In the article one can read about the role of DHA, AA and ALA in the growth of vision and the central nervous system as well as recommendations of supplementation for children, pregnant women and lactating mothers.