

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С РЕЧЕВЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Итак, составляя меню для ребенка, имеющего речевые нарушения, а также для их профилактики следует исходить из следующих параметров:

1. Для здоровья нервной системы важен хороший и спокойный сон, для которого ребенку должно хватать магния. Следовательно, ребенок должен пить минеральную воду с достаточным содержанием магния, либо пить очищенную жесткую, богатую минералами воду своего региона (в кипяченой воде магний, скорее всего, не обитает). Магния много в сырых очищенных семечках подсолнечника, изюме, натуральном меде (при аллергии – яблочный пектин), кунжуте, маке и кокосовой стружке, молотой корице. Достаточно магния в печеном картофеле с зеленью. Важно помнить, что чрезмерное употребление рафинированного сахара (и сладостей на его основе) препятствует усвоению магния из продуктов.

Продукты питания богатые магнием (Mg)

Указано ориентировочное наличие в 100г продукта.

Кешью  270 мг	Гречка  258 мг	Горчица  238 мг	Кедровые орехи  234 мг	Миндаль  234 мг
Фисташки  200 мг	Арахис  182 мг	Фундук  172 мг	Морская капуста  170 мг	Ячневая крупа  150 мг
Овсянка  135 мг	Пшено  130 мг	Грецкий орех  120 мг	Горох  107 мг	Фасоль  103 мг

2. Питание ребенка должно препятствовать возникновению гиперактивности и гиперактивности. Следовательно, в его рационе не должно быть продуктов с красителями, ароматизаторами и консервантами. Среди американских исследователей, кстати, даже бытует мнение, что столь распространенный сейчас СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности) возникает именно из-за повышенного содержания в нашем рационе продуктов с зловещими буквами «Е».



3. В рационе ребенка углеводы не должны преобладать над белками. Согласно некоторым теориям, такое соотношение может также приводить к гиперактивности, снижению концентрации внимания.



4. Строителями являются холин и лецитин. Этими веществами богаты яйца, печень, рыба и молоко. Кстати, если ребенок гиперактивен, и это мешает его речевому развитию, либо его нервная система слишком лабильна, и Вы наблюдаете у него появление судорожных запинок. Полезным будет пить теплое молоко перед сном в течение 2-3 недель.



5. Одним из самых важных витаминов для ЦНС являются витамины группы В. Достаточно много витамина В₁ содержится в гречневой и овсяной крупах. Опять же для хорошего сна и настроения нужен достаток витамина В₃. Витамин В₁₂ – один из основных для профилактики и коррекции задержки речевого развития, алалии.

Витамины группы В

В1; В2; В3; В5; В6; В7; В12; фолиевая кислота

Восстанавливает энергию, помогает бороться с лишним весом, улучшает работу сердечной мышцы. Содержится в печени, почках, мясе и молоке.



И наконец, важно соблюдать режим в питании (кушать в одно и то же время), что формирует ритм деятельности нервной системы.