

Нутрициология в помощь детям с речевыми нарушениями.

Все знают, что питание детей должно быть сбалансированным. А как правильно подобрать диету для ребенка с речевыми нарушениями? Ведь правильное питание является натуропатическим средством коррекции нарушений развития ребенка. Правильное питание способствует полноценному развитию нервной системы ребенка и развитию речи, обеспечивает баланс между процессами возбуждения и торможения, стабилизации процессов корковой нейродинамики.

Итак, составляя меню для ребенка с речевыми нарушениями, следует учитывать простые рекомендации:

1. Для здоровья нервной системы важен хороший и спокойный сон, а для этого необходим магний. Чрезмерное употребление рафинированного сахара (и сладостей на его основе) препятствует усвоению магния из продуктов.
2. Продукты с высоким содержанием красителей, ароматизаторов и консервантов усиливают возбудимость и гиперактивность ребенка.
3. В рационе ребенка углеводы не должны преобладать над белками. Неправильное соотношение белков и углеводов может способствовать снижению концентрации внимания.
4. Одним из самых важных витаминов для центральной нервной системы являются витамины группы В. Именно их назначают детям с задержкой речевого развития (например, Нейромультивит). Гораздо полезнее для ребенка включать в рацион питания продукты, содержащие витамины группы В.
5. Для полноценного развития нервной системы и соответственно речи необходимо достаточное количество кальция, калия и фосфора. Включайте в рацион ребенка такие продукты, как яйца, печень, рыбу и молоко.
6. И наконец, важно соблюдать режим питания (принимать пищу в одно и то же время). Это способствует формированию ритма деятельности нервной системы и, в некоторой степени, является профилактикой возникновения заикания.

Не забывайте о расширении словарного запаса ребенка. Называйте продукты, блюда, запахи (пряный, ароматный и т. п.), вкус (острый, кисло-сладкий), действия при приготовлении пищи (тереть, выжимать и пр.) и сервировки стола.