

Консультация учителя-логопеда Зыковой Ольги Петровны



«ПИТАНИЕ РЕБЁНКА, ИМЕЮЩЕГО РЕЧЕВЫЕ НАРУШЕНИЯ»

Все знают, что питание детей должно быть сбалансированным. А как правильно подобрать диету для ребёнка с речевыми нарушениями? Ведь правильное питание является

натуропатическим средством коррекции нарушений развития ребёнка. Правильное питание способствует полноценному развитию нервной системы ребёнка и развитию речи, обеспечивает баланс между процессами возбуждения и торможения, стабилизации процессов корковой нейродинамики.

Для здоровья нервной системы важен хороший и спокойный сон, для которого ребёнку должно хватать магния.

Следовательно, ребёнок должен пить минеральную воду с достаточным содержанием магния, либо пить очищенную жёсткую, богатую минералами воду своего региона. Магния много в семечках, поэтому хорошо заменить привычные покупные конфеты самодельными, включая в их состав семечки. Приготовить такие конфеты просто: нужно взять сырые очищенные семечки подсолнечника, изюм, натуральный мёд, сырые кунжут, мак и кокосовую стружку, молотую корицу. И всё смешать. Достаточно магния в ужине, включающем печёный картофель с зеленью.

Важно помнить, что чрезмерное употребление сахара препятствует усвоению магния из продуктов!

Питание ребёнка должно препятствовать возникновению гиперактивности и гиперактивности.

В рационе ребёнка не должно быть продуктов с красителями, ароматизаторами и консервантами. К примеру, их содержит добрая половина покупных йогуртов и мармеладок. Кстати, многие из них

вызывают аллергические реакции, которые не дают нервной системе нормально функционировать.

Среди американских исследователей даже бытует мнение, что столь распространённый сейчас СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности) возникает именно из-за повышенного содержания в нашем рационе продуктов со зловещими буквами Е.

В рационе ребёнка углеводы не должны преобладать над белками. Такое соотношение может приводить к гипервозбудимости, снижению концентрации внимания.

Ребёнку необходимо употреблять холин и лецитин. Этими веществами богаты: яйцо, печень, рыба и молоко. Кстати, если ребёнок гипервозбудим, и это мешает его речевому развитию, либо его нервная система слишком неустойчива, и Вы наблюдаете у него появление судорожных запинок, полезным будет пить тёплое молоко перед сном в течение 2-3 недель. Большой эффект эта процедура будет иметь в сочетании с расслабляющим массажем и ванной перед сном.

Одним из важных витаминов для центральной нервной системы являются витамины группы В.

Именно их в последнее время модно назначать детям с задержкой речевого развития. Однако, с учётом высокой вероятности возникновения аллергических реакций, можно начать с активного включения в рацион ребёнка продуктов их содержащих.

Чтобы получить витамин В1 – пейте хлебный квас всей семьёй. Это должен быть не напиток, купленный в магазине или приготовленный из квасного сула, а сделанный Вами на хлебных сухарях. Достаточно много витамина В1 содержится в гречневой и овсяной крупах. Для хорошего сна и настроения нужен достаток витамина В3.

Биологическая роль витамина В6 состоит в синтезе нейромедиаторов, улучшении состояния клеток печени и нервных волокон.



Детям с дизартрией необходимо принимать этот витамин для улучшения трофики ткани (что повысит эффективность логопедического массажа).

Достаточно велико его содержание в шпинате, из которого можно приготовить вкусные оладушки: шпинат отварить и измельчить в пюре, добавить молоко, муку грубого помола, фруктозу или мёд, соль и яйцо. Быстро обжарить. Добавляя в привычные салаты проросшие зёрна пшеницы, также можно повысить уровень потребления этого важного витамина.

Витамин В12 – один из основных для профилактики и коррекции задержки речевого развития, т.к участвует в синтезе миелина (именно его недостаток является одной из важных причин указанных нарушений).

Витамин плохо усваивается при приёме внутрь, улучшает всасывание одновременный приём фолиевой кислоты. Для усвоения необходимо употреблять цитрусовые, перец и другие продукты, богатые витамином С.

Основные пищевые источники витамина В12: кисломолочные продукты, яйцо, соя, пивные дрожжи, зелёные части растений (ботва репы, редиса, моркови, салаты, зелёный лук, говяжья печень).

И наконец, важно соблюдать режим в питании, что формирует ритм деятельности нервной системы – профилактика заикания, а также не забывать знакомить ребёнка как с названиями, запахами, вкусом продуктов.

