

СОВЕТЫ ЛОГОПЕДА.

Питание детей с нарушениями речи.

Исходя из того, что практически любое речевое нарушение – нарушение нервной системы ребенка, логично предположить, что пища, благотворно влияющая на развитие нервной системы, уравнивание процессов корковой нейродинамики также окажет положительный эффект в системе речевого воспитания ребенка.

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 семечках**, посему логично заменить привычные покупные конфеты самодельными, включая в их состав семечки.

Приготовить такие конфеты просто: нужно взять сырые очищенные семечки подсолнечника, изюм, натуральный мед (при аллергии – яблочный пектин), сырые кунжут, мак и кокосовую стружку, молотую корицу. И все смешать. Достаточно магния в ужине, включающем печеный картофель с зеленью. Важно помнить, что чрезмерное употребление рафинированного сахара (и сладостей на его основе) препятствует усвоению магния из продуктов.

2. Питание ребенка должно препятствовать возникновению гиперактивности и гипервозбудимости. Следовательно, в его рационе не должно быть продуктов с красителями, ароматизаторами и консервантами. К примеру, их содержит добрая половина покупных йогуртов и детских мармеладок. Кстати, многие из них вызывают аллергические реакции, которые не дают нервной системе нормально функционировать.

3. В рационе ребенка углеводы не должны преобладать над белками. Согласно некоторым теориям, такое соотношение может также приводить к гипервозбудимости, снижению концентрации внимания, в том числе, к речи взрослых.

4. Строителями являются холин и лецитин. Этими веществами богаты яйца, печень, рыба и молоко. Кстати, если ребенок гипервозбудим, 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. Большой эффект эта процедура будет иметь в сочетании с расслабляющим массажем и ванной перед сном.

5. Одним из самых важных витаминов для ЦНС являются витамины группы В. Именно их в последнее время модно назначать детям с задержкой речевого развития в таблетированной форме (например, Нейромультивит), однако с учетом высокой вероятности возникновения аллергических рекомендаций, можно начать с активного включения в рацион ребенка продуктов их содержащих.

Чтобы получать витамин В₁ – пейте хлебный квас всей семьей. Подчеркну, 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.



Опять же для хорошего сна и настроения нужен достаток витамина В3.

Биологическая роль витамина В6 состоит в синтезе нейромедиаторов, улучшении состоянии клетки 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 сделать вкусные оладушки: шпинат отварить и измельчить в пюре, добавить молоко, муку грубого помола, фруктозу, морскую соль и яйцо. Быстро обжарить. Добавляя в привычные салаты проростки пшеницы также можно повысить уровень потребления этого важного витамина.

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

Основные пищевые источники витамина В12:

кисломолочные продукты, яйца, соя, дрожжи, пивные дрожжи, зеленые части растений (ботва репы, редиса, моркови), салаты, зеленый лук, говяжья печень.

И наконец, важно соблюдать режим в питании (кушать в одно и то же время), что формирует ритм деятельности нервной системы – профилактика заикания, а также не забывать знакомить ребенка как с названиями продуктов, так и вербализовать запахи (пряный, тухлый и т.п.), вкус (острый, кисло-сладкий), действия при приготовлении (тереть, выжимать и пр.).

ТЕРПЕНИЯ И УСПЕХОВ ВАМ!

