Советы родителям

Меню для непоседы

Узнать гиперактивных детей легко. Благодаря своему поведению они не остаются незамеченными. Ни минуты не сидят спокойно – вскакивают, бегают, ко всему прикасаются. Если все же приходится сидеть, они вертятся, их руки продолжают беспокойно искать себе занятие. Они инее могут дождаться своей очереди во время игры или в общей беседе, выкрикивают ответ, не дослушав вопроса, плохо контролируют свои эмоции и реакцию на происходящее.

<u>Почему он такой?</u>

Причина 1. Проблемы с сахаром.

Американские ученые, обследовав большое количество непоседливых детей, состояние которых они определяют как синдром дефицита внимания с гиперактивностью, обнаружили, что у 74% из них нарушен метаболизм глюкозы. Такие дети могут давать реакцию в виде всплеска необузданной энергии не только на сахар и сладости, но скажем и на фруктовые соки.

Причина 2. Пищевые аллергии.

Исследование детей дошкольного возраста с диагнозом гиперактивность показало, что полное исключение их рациона продуктов с синтетическими консервантами, красителями, ароматизаторами, а так же глутамата натрия, шоколада и кофеина в течение 10 недель приводило к заметному улучшению поведения примерно у половины детей. Они легче засыпали вечером, реже просыпались по ночам. Связь между пищевой аллергией и гиперактивностью невозможно отрицать.

Причина 3. Проблемы с магнием.

Гиперактивные дети, у которых выявлен недостаток магния, хорошо реагируют на его введение. Согласно английскому исследованию, у школьников 7-12 лет, получавших дополнительно 200 мг магния в день в течение полугода, значительно улучшилось поведение. Родителям нужно всерьез побеспокоиться о том, чтобы в рационе гиперактивных детей было достаточно магния, ибо этот минерал нужен и для спокойного сна, и для нормального метаболизма глюкозы. Дефицит магния очень распространен, особенно среди тех, кто много ест сладостей и «мусорной пищи»

Идеальное меню для непоседы

Завтрак: овсяная каша с холодными сливками, яйцо, ½ стакана свежевыжатого сока, банан.

Второй завтрак: горсть орехов или очищенных семечек, минеральная вода.

Обед: суп овощной с большим количеством свежей зелени, рыбная котлета или курица с картофельным пюре, мороженое со свежими ягодами или желе из ягодного сока.

Полдник: кефир (ряженка, йогурт), хлеб цельнозерновой или из муки грубого помола, яблоко.

Ужин: салат из свежих овощей, гречневая каша с молоком или творожная запеканка, чай травяной из мелиссы или ромашки.

На ночь стакан теплого молока с ложкой меда.

Питание нервов

Холин и лецитин – защитники и строители нервной системы. Продукты богатые этими веществами: яйца, печень, рыба, молоко, считаются пищей для мозга. Не каждый ребенок соглашается есть печень или рыбу, но большинство любят яйца и молоко. Если же у ребенка невосприимчивость к молоку и при этом он ест мало мяса и не любит рыбу, родителям, возможно, придется покупать в аптеке добавки лицетина или холина и придумывать блюда, в которые можно было бы их добавить.

Аминокислоты – все самое важное в организме построено из белков. Дети должны получать полноценное белковое питание. Одноко, иногда это проще сказать, чем сделать: часто у таких детей плохой или нестабильный аппетит, многие их них отказываются есть утром и мало едят днем, а вечерняя трапеза не покрывает суточной потребности в питательных веществах. В этом случае выручат коктейли из белковых концентратов, которые продаются в спортивных магазинах. Сама идея спортивного питания привлекательна для детей, особенно для мальчиков. Однако, при этом постарайтесь сохранить в рационе ребенка нормальные белковые продукты: творог, яйца, мясо. Чем натуральнее, тем лучше.

Витамины группы В – натуральные молочные и мясные продукты обеспечивают организм необходимым количеством этих витаминов, особенно важных для нервной системы. Гиперактивным детям их чаще всего не хватает. Если ребенок не принимает ежедневно хорошие поливитамины, стоит давать ему, по крайней мере, комплекс в-витаминов. В некоторых экспериментах одна лишь эта добавка повышала способность детей к обучению.

Магний – исключая из рациона ребенка «мусорную пищу», лучше всего заменить ее на богатую магнием – орехи, семечки. Дети обычно не возражают против такой замены. Потребность в магнии составляет

180 мг в сутки для детей 4-8 лет. Столько, конечно не получишь из одних орехов. Большое количество магния содержат какао, гречка, рожь, овес и зародыши пшеницы, бобовые, включая арахис, а т.ж. печеный картофель, бананы, шпинат и другая зелень. Тарелка гречневой каши дает половину суточной нормы магния, миска овсянки илди печеная картофелина – примерно пятую часть нормы, а если получать весь магний из бананов, их придется съесть 8 штук.

Вырасти свою бактерию

Одной из причин гиперактивности может быть усиленный рост дрожжевых бактерий в кишечнике в результате длительного или частого применения антибиотиков. Единственное радикальное средство от этой напасти - восстановить нормальную микрофлору кишечника. Для этого нужны «живые бактериальные культуры». Некоторые фабричные кисломолочные продукты, если верить производителям, их содержат. А еще можно купить в аптеке препараты этих самых полезных бактерий и давать ребенку или добавлять в особенно любимые им продукты. Родителям детей с непереносимостью молочных продуктов придется потрудиться, чтобы найти замену необходимым живым культурам. Скорее всего, им не обойтись без лекарственных препаратов.