



Кстати, многие из них вызывают аллергические реакции, которые не дают нервной системе нормально функционировать. 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 со 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, в том числе, к речи взрослых.



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. 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. Чтобы получать витамин В 1 – пейте хлебный квас всей семьей. Подчеркну, не напиток купленный в магазине или приготовленный из квасного сусла, 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 В 12 – 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). Витамин плохо усваивается при приеме внутрь, улучшает всасывание одновременный прием фолиевой кислоты.

Для усвоения необходимо разводить употребление цитрусовых, перца и других продуктов, богатых витамином С. 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.).

