«Вкусовое» познание мира.

Проблемы психологии детского питания пристально изучаются во всем мире. Впрочем, и неспециалистам хорошо известно, что на определенном этапе развития малыш познает мир «на вкус». «Вкусовое» познание мира и позже никуда не исчезает – напротив, приобретает новые формы, усложняется, дифференцируется. А познавательный интерес соединяется с … аппетитом. Давно установлено и обратное влияние – питания на поведение и психическое состояние ребенка. При том условии, если оно становится частью осознанного образа жизни ребенка, а не только в силу биохимических свойств пищи самих по себе.

В США примерно 30% детей считаются гиперактивными. Мы своих живчиков не пересчитывали. Но то, что они есть и их много, подтвердит любой воспитатель детского сада или учитель. Что же делать с этими кричащими, бегущими и хватающими все подряд? Наказывать? Лечить? «Правильно кормить!» - отвечает наука. Все больше исследователей получают результаты, подтверждающие давнюю истину: пища и ее качество влияют на поведение ребенка.

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 не могут дождаться своей очереди во время игры или в обшей беседе, выкрикивают ответ, не дослушав вопроса, плохо контролируют свои эмоции и реакцию на происходящее.

Почему он такой?

Причина 1. Проблемы с сахаром

Американские ученые, обследовав большое число 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, на фруктовые соки.

Причина 2. Пищевые аллергии

Исследование детей дошкольного возраста с диагнозом гиперактивность показало, что полное исключение из их рациона продуктов с синтетическими консервантами, красителями, ароматизаторами, а также 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 отрицать невозможно. Сегодня уже считается нормой начинать лечение с поиска потенциального аллергена.

Им может оказаться не только синтетический краситель, но и вполне натуральное коровье молоко или пшеница. В любом случае строгое исключение аллергена позволяет многим детям обойтись без лекарств.

Идеальное меню для непоседы

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

Примечание: если ребенок плохо переносит молоко, можно давать ему мюсли с апельсиновым соком. В этом случае стоит добавить к завтраку ½ стакана соевого белкового коктейля (это относится также к обеду и ужину).

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

Обед: суп овощной с большим количеством свежей зелени, рыбные котлеты 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.

Примечания:

1. При аллергии на молочные продукты придется перейти на соевое молоко и соевые йогурты.

2. Не покупайте готовых соков – они слишком сладкие, некоторые из них содержат красители и консерванты. Никогда не давайте ребенку сладкие газированные напитки.

Питание нервов

Холин и лецитин – защитники и строители нервной системы. Продукты, богатые этими веществами (яйца, печень, рыба, а также 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 есть мало мяса и не любит рыбу, родителям, возможно, придется покупать в аптеке добавки лецитина или холина и придумывать блюда, в которые можно было бы их добавить.

Аминокислоты. Все самое важное в организме построено из белков, в том числе и те нейротрансмиттеры (вещества, обеспечивающие передачу нервных

импульсов от одной клетки к другой), с которыми у гиперактивных детей большие проблемы. Они должны получать полноценное белковое питание. Однако иногда это проще сказать, чем сделать: часто у таких детей плохой или нестабильный аппетит, многие из 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 мальчиков. Однако постарайтесь при этом сохранить в рационе ребенка и нормальные белковые продукты: творог, яйца, мясо. Чем натуральнее, тем лучше. Любая «фабричная» пища включает те или иные добавки. Их содержат колбаса и сосиски, мороженое и многие йогурты.

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 значительно повышала способность детей к обучению. Иногда при этом полностью исчезали серьезные проблемы с поведением непосед.
Магний. Исключая из рациона ребенка «мусорную пищу», лучше всего заменить ее на богатую магнием – такую, как орехи и семечки. Дети обычно не возражают против такой замены. Большое количество магния содержат какао, гречка, рожь, овес и зародыши пшеницы, бобовые, включая арахис, а также печеный картофель, бананы, шпинат и другая зелень. Тарелка гречневой каши дает половину суточной нормы магния, миска овсянки или печеная картофелина – примерно пятую часть нормы, а если получать весь магний из бананов, их придется съесть 8 штук. В районах с жесткой, богатой минералами водой люди покрывают значительную часть потребности в магнии за счет воды. Там, где вода мягкая, есть смысл покупать минеральную.

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 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 их ребенку или добавлять в особенно любимые им продукты. Родителям детей с непереносимостью кисломолочных продуктов придется потрудиться, чтобы найти замену необходимым живым культурам. Скорее всего, им не обойтись без лекарственных препарат