**Еда с характером**

Все дети разные. Один с утра до вечера сидит в библиотеке, готовится к олимпиаде по физике, а другой и за уроки-то на пять минут не усадишь. Один жизни себе не представляет без общения с друзьями, а другой с удовольствием проводит свободное время в компании книг или компьютера. Поэтому и меню школьника должно соответствовать характеру ребенка, его увлечениям и образу жизни. Вспыльчивого, возбудимого подростка и меланхоличного ранимого тихоню нельзя кормить одинаково.

**Овсянка для скандалиста**

 Ваш ребенок азартный спорщик? Он склонен к соперничеству, стремится переделать мир по-своему и во всем быть лидером? Это вовсе не всегда плохо, а в некоторых делах, например в «бойцовских» видах спорта, просто необходимо. Однако если сын или дочь слишком агрессивно реагируют на вполне обычные жизненные ситуации, надо как можно раньше начать принимать меры, иначе проблем не избежать. Вряд ли школьному учителю понравится, если ученик будет кулаками или криком реагировать на замечания или плохие оценки.

 Оказывается, сгладить «острые углы» характера можно с помощью еды.

 Подростков, склонных к агрессивному поведению, нельзя кормить продуктами с такими добавками, как нитрат калия (Е-252), нитрат натрия (Е-251) и нитрит натрия (Е-250). Нитраты и нитриты добавляют в колбасы, сосиски, копчености и во многие мясные консервы для придания им привлекательного вида. Они придают изделиям стойкий «мясной» розовый цвет. Количество их изготовители строго дозируют, не допуская превышения. Однако, если ребенок слишком часто ест сосиски или колбасу, в его организме, в силу возрастных особенностей пищеварения, накапливаются нитраты, которые затем превращаются в более опасные нитриты.

 Первые признаки «передозировки» нитритов – раздражительность, немотивированная агрессия. Что же, так и останется подросток буяном? Вовсе нет. Главное – правильно его кормить.

***Персональное меню***

Замените продукты с нитратами блюдами из натурального мяса и рыбы. При покупке овощей, особенно корнеплодов, отдавайте предпочтение некрупным клубням. В гигантской моркови, свекле и картофеле нитратов накапливается больше.

 А как быть с теми нитратами, что уже попали в организм подростка? Убедите ребенка начинать день с геркулесовой каши с ложкой пшеничных отрубей. Во-первых, овсянка отлично очищает организм от всего ненужного. А во-вторых, в овсяной крупе, геркулесе и особенно в пшеничных отрубях много магния, который обладает успокаивающим действием, укрепляет кости и мышцы, способствует нормализации сосудистого тонуса, служит профилактикой вегетативно-сосудистой дистонии. Богаты этим микроэлементом также соя, белая фасоль, шиповник, пшено, морковь, орехи. На первое место по содержанию магния уверенно занимают арбузы.

 Также включите в рацион подростка продукты, содержащие пектины: печеные яблоки, гречневую кашу, блюда из отварной свеклы. Они составят прекрасный тандем с овсянкой для очищения организма. Пройдет совсем немного времени, и вы порадуетесь переменам в характере ребенка, да и сами станете спокойней и уравновешенней.

**Индейка за вредность**

 Еще так недавно послушный, хоть и легко возбудимый, ребенок в 12 лет вдруг стал взрывным, колючим и упрямым. В него будто вселился дух противоречия. Он может неожиданно для самого себя обидеть даже близкого и любимого человека. Его сарказм и критиканство пугают и обижают взрослых, ведь юнец не только оспаривает любые их мнения и рекомендации, но и норовит поступить по-своему, игнорируя даже здравый смысл. Не волнуйтесь! Скорее всего, подросток по своей натуре и не упрям и не строптив вовсе. Просто у него нарушен фосфорно-кальциевый обмен.

***Персональное меню***

 Упрямому подростку полезно раздельное питание. Меню обязательно должно быть разнообразным, но надо постараться не смешивать белки с углеводами. Скажем, на завтрак можно дать ребенку яйца, творог,, котлеты или бифштекс. Но в этом случае булочки и сласти к чаю исключены. Для обеда хороши овощные блюда: салат, вегетарианский борщ, овощные голубцы или отварная цветная капуста под молочным соусом. На полдник чай с пирожками, плюшками или печеньем. Полезно дать и салат из свежих фруктов. На ужин подойдет мясное или рыбное блюдо с большим количеством зелени.

 Вспыльчивым и легко возбудимым подросткам нередко бывает трудно уснуть. Поэтому идеальным вечерним блюдом для них будет отварная индейка под соусом с грецкими орехами. Белое мясо индейки содержит много триптофана и витамина В3 (ниацина), а грецкие орехи дополнят ужин витамином В6. Эта триада (аминокислота триптофан, витамины В3 и В6 ) обладает успокаивающим действием, а кроме того, благотворно влияет на сон. Поэтому индейка с грецкими орехами и чашка горячего молока с медом перед сном могут стать любимым и очень полезным снотворным.

**Бутерброд от рассеянности**

 Ваш мальчуган за лето вдруг вырос из всех костюмов, превратился в долговязого худощавого дылду, а дочка стала ростом с папу и подумывает о подиуме. К сожалению, изменился у них и характер. Девочка и раньше-то была ранима и обидчива, а мальчик не отличался собранностью, но сейчас… До чего они забывчивы и невнимательны, быстро устают и начинают придираться к пустякам и капризничать! Вечером их не угомонишь, утром не поднимешь.

 Если дети растут, как князь Гвидон, не по дням, а по часам, то сколько же им нужно стройматериалов для организма! Кальция, магния и фосфора, которые ребята получают из пищи, им не хватает. Появляется угроза хрупкости костей и кариеса зубов. Кроме того, дефицит этих минералов сказывается на состоянии нервной системы, ухудшается память и внимание, как результат, страдает успеваемость.

***Персональное меню***

Таким подросткам нужно как можно много молока, а также кисломолочных напитков, творога и сыра. Особенно полезно молоко, в которое добавлен витамин D: без него нужные для костей минералы плохо усваиваются.

 Результаты исследований, проведенных в школах Ирландии, показали, что даже очень легкий дополнительный завтрак (чашка молока и кусочек хлеба с маленькой полоской сыра) значительно повышает успеваемость.

 С рассеянностью помогут справиться продукты, богатые витаминами группы В и Е, а также холином, который не случайно называют веществом памяти и собранности. Это блюда из печени, почек, беконной свинины, мяса домашней птицы, яиц, бобовых, зелени. Полезно заправлять винегрет и салаты нерафинированным подсолнечным маслом. Подайте школьнику к чаю тахинную халву или печенье с кунжутом. Все эти продукты богаты витамином Е.

 Важен и марганец, он помогает предотвратить остеопороз, улучшает память и при этом уменьшает раздражительность. Содержится он в цельных злаковых культурах, особенно в овсяной, гречневой крупах и в зернах пшеницы, а также в зеленых овощах с листьями, в горохе и свекле.

 Идеальный завтрак для рассеянного и капризного акселерата – яйцо всмятку, овсяная молочная каша, стакан какао с молоком и к нему бутерброд с сыром.

 Для перекуса в школе полезно приготовить «сэндвич с секретом»: из булочки вырезать мякоть и вложить в образовавшуюся полость печеночный паштет.

 **Сельдерей против депрессии**

У вашего ребенка меланхолический темперамент, он склонен к пессимизму? Даже не слишком большие неприятности могут привести его в мрачное расположение духа? Возможно, ему просто не хватает витаминов группы В.

 Результаты недавних исследований, проведенных в Великобритании, подтвердили, что даже вполне счастливые люди начинают испытывать симптомы депрессии, если им не хватает ниацина (витамина РР) или фолиевой кислоты (витамина В 9). А у подростков потребность в витаминах повышена, поэтому и дефицит этих веществ возникает быстрей, чем у взрослых.

***Персональное меню***

 Всего одна веточка сельдерея (но каждый день!), порция салата из тертой моркови с абрикосами или курагой, яйцо, блюда из печени 1 – 2 раза в неделю, зерновой хлеб к обеду – и нехватка фолиевой кислоты подростку угрожать не будет.

 Ниацином богаты почки, белое мясо птицы, свежая рыба, финики, инжир, чернослив. Часто люди меланхолического склада ждалуются на различные недомогания, хотя вроде бы ничем не болеют: то голова загудит, то спина заноет, то ноги.

 Оказалось, что причина всех этих неприятностей в том, что человеку не хватает эндорфинов, гормонов радости. Если их выработка в организме снижена, то снижается и настроение, и болевой порог.

 Чтобы исправить ситуацию, надо побегать под музыку, потанцевать или съесть что-нибудь вкусное: шоколадку, банан, орешки, тыквенные или кунжутные семечки. Но увлекаться сладким и мучным не стоит, иначе гормоны радости перестанут вырабатываться.

 Какой бы характер ни был у подростка, зимой и весной его организм особенно остро нуждается в витаминах.

 Однако следует помнить, что поливитаминные комплексы и биологически активные добавки к пище, наиболее полезные именно вашему ребенку, лучше всего сможет подобрать семейный врач или участковый педиатр.