**Вкусное снотворное**

Если ребенок никак не хочет засыпать по вечерам, то предлагаем вам накормить его специальной "снотворной" пищей на ужин. Вызывающий сон гормон - мелатонин - содержится в следующих продуктах: цельнозерновом хлебе, цветной капусте, финиках и, вообще, во всех продуктах, богатых углеводами, витаминами группы В, магнием, незаменимыми жирными кислотами и аминокислотой триптофаном, из которой в головном мозге синтезируются "снотворные" вещества.

 Пища с таким составом позволит триптофану быстро попасть в мозг и уже через полчаса заставит вашего малыша клевать носом. Рекомендуем следующие варианты:

 *-* ***Цельнозерновой хлеб с латуком.***

 ***- Пюре из вареных картофеля и цветной капусты с небольшой добавкой масла из фундука или грецкого ореха.***

 ***- Ломтики бананов с измельченными финиками.***

 ***- Теплое молоко с печеньем.***

 Родителям нужно иметь ввиду, что белковая пища дает заряд бодрости, заряжает энергией, обладает стимулирующим действием; богатая углеводами еда, наоборот, расслабляющее действует на организм, снимает нервное напряжение, стресс и вызывает сонливость.

Поэтому на завтрак детям лучше давать ***богатую белками пищу (мясная и рыбная пища, яйца, молочные продукты),*** а перед сном **- *углеводами (имеются ввиду полезные, сложные углеводы, которые содержатся в рисе, бобах, корнеплодах, бананах, цельнозерновом хлебе, кашах и макаронных изделиях).***