**Пищевой рацион ребенка с речевым нарушением**

****

 Исходя из того, что практически любое речевое нарушение – суть нарушение нервной системы ребенка, логично предположить, что пища, благотворно влияющая на развитие нервной системы, также окажет положительный эффект в системе речевого воспитания ребенка.

 Итак, составляя меню для ребенка, имеющего речевые нарушения, а также для их профилактики следует исходить из следующих параметров:

1. Для здоровья нервной системы важен хороший и спокойный сон, для которого ребенку должно хватать **магния.** Следовательно, ребенок должен пить минеральную воду с достаточным содержанием магния, либо пить очищенную жесткую, богатую минералами воду своего региона Магния много в семечках, посему логично заменить привычные покупные конфеты самодельными, включая в их состав семечки. Достаточно магния в ужине, включающем печеный картофель с зеленью.
2. Питание ребенка должно препятствовать возникновению гиперактивности и гипервозбудимости. Следовательно, в его рационе не должно быть продуктов с красителями, ароматизаторами и консервантами. К примеру, их содержит добрая половина покупных йогуртов и детских мармеладок. Кстати, многие из них вызывают аллергические реакции, которые не дают нервной системе нормально функционировать.
3. В рационе ребенка углеводы не должны преобладать над белками. Согласно некоторым теориям, такое соотношение может также приводить к гипервозбудимости, 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 гипервозбудим, 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. Больший 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 (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.
Детям с дизартрией необходимо принимать витамин В3 для улучшения трофики ткани (что повысит эффективность логопедического массажа). Достаточно велико его содержание в шпинате, из которого можно сделать вкусные оладушки. Витамин В 12 – один из основных для профилактики и коррекции задержки речевого развития, алалии, т.к. участвует в синтезе миелина 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.).