… Всё больше исследователей получают результаты, подтверждающие давнюю истину: пища и её качество влияют на поведение ребёнка

**МЕНЮ ДЛЯ НЕПОСЕДЫ**

**ПОЧЕМУ ОН ТАКОЙ?**

**Причина 1**. Проблемы с сахаром

Американские учёные, 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 например, 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.

**Причина 3**. Проблемы с магнием

Гиперактивные дети, у которых выявлен недостаток магния, хорошо реагируют на его введение. Согласно английскому исследованию, у школьников 7 – 12 лет, получивших дополнительно 200 мг магния в день в течение полугода, значительно улучшилось поведение. Родителям нужно всерьёз побеспокоиться о том, чтобы в рационе гиперактивного ребёнка было достаточно магния, ибо этот минерал нужен и для спокойного сна, и для нормального метаболизма глюкозы. Дефицит магния очень распространён, особенно среди тех, кто много ест сладостей и «мусорной пищи». Да и лекарства, включая антибиотики, также истощают запасы магния в организме.

**ИДЕАЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ НЕПОСЕДЫ**

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

***Примечание*:** если ребёнок 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 тёплого молока с ложкой мёда.

***Примечания:***

1. При аллергии на молочные продукты придётся 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 ребёнку сладкие газированные напитки.

**ПИТАНИЕ НЕРВОВ**

**Холин и лецитин** – защитники и строители нервной системы. Продукты, богатые этими веществами (яйца, печень, рыба, молоко), считаются «пищей для мозга». Не каждый ребёнок соглашается есть печень или рыбу, но большинство любят яйца и молоко. Если же у ребёнка невосприимчивость к молоку и при этом он ест мало мяса и не любит рыбу, родителям, возможно придётся покупать в аптеке добавки лецитина или холина и придумывать блюда, в которые можно было бы их добавить.

**Аминокислоты**. Всё 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 людей 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 днём, 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 ребёнка 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 ребёнок 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 серьёзные проблемы с поведением непосед.

**Магний**. Исключая из рациона ребёнка «мусорную пищу», лучше всего заменить её на богатую магнием – такую, как орехи и семечки. Дети обычно не возражают против такой замены. Потребность в магнии составляет 180 мг в сутки для детей 4 – 8 лет и 240 мг – для детей 9 – 13 лет. Столько, конечно, не получишь из одних орехов. Большое количество магния содержат какао, гречка, рожь, овёс и зародыши пшеницы, бобовые, включая арахис, а также печёный картофель, бананы, шпинат и другая зелень. Тарелка гречневой каши даёт половину суточной нормы магния. Миска овсянки или печёная картофелина – примерно пятую часть нормы. А если получать весь магний из бананов, их придётся съесть 8 штук. В районах с жёсткой, богатой минералами водой люди покрывают значительную часть потребности в магнии за счёт 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 нормальную микрофлору кишечника. Для этого нужны «живые бактериальные культуры». Некоторые фабричные кисломолочные продукты, если верить производителям, их содержат. А ещё можно купить в аптеке препараты этих самых бактерий и давать их ребёнку или добавлять в особенно любимые им продукты. Родителям детей с непереносимостью кисломолочных продуктов придётся потрудиться, чтобы найти замену необходимым живым культурам. Скорее всего им не обойтись без лекарственных препаратов.

По материалам журнала «Обруч» № 6/2012