*Правила питания детей*

 *с нарушением речи*

Все мы знаем, питание наших детей должно быть сбалансированно и богато витаминами, минералами и микроэлементами. Сегодня мы поговорим об организации диеты для детей с речевыми нарушениями, как одном из профилактических средств коррекции. Часто речевым нарушениям предшествует нарушение нервной системы ребенка. Исследования показывают, что сбалансированное питание благотворно влияет на развитие нервной системы, уравновешивание процессов корковой нейродинамики, также оказывает положительный эффект в системе речевого воспитания ребенка.

***Составляя меню для ребенка, имеющего речевые нарушения, рекомендуем принять во внимание следующие моменты:***

1. Для здоровья нервной системы важен хороший и спокойный сон.

2. Чрезмерное употребление рафинированного сахара и сладостей, препятствует усвоению витаминов и минералов из продуктов питания.

3. В рационе не должно быть продуктов с красителями, ароматизаторами и консервантами (эти вещества оказывают стимулирующее воздействие на нервную систему).

4. В рационе ребенка должны присутствовать полноценные белки, качественные жиры и медленные углеводы.

5. Включить в рацион цельные продукты, с хорошей нутритивной плотностью.

6. Рацион ребенка должен содержать достаточное количество фруктов и овощей.

7. Включить в рацион продукты, содержащие витамины группы В. Это одни из самых важных витаминов для ЦНС.

8. Важно соблюдать режим в питании (принимать пищу в одно и то же время), что формирует ритм деятельности нервной системы.

**Учитель - логопед Сандрикова В.С.**