

Рекомендации для родителей по организации режима дня ребенка с признаками гиперактивности

Гиперактивному ребенку требуется четкий режим дня, сбалансированная диета и обязательный дневной сон. Рекомендуется избегать продуктов питания и блюд, содержащих искусственные ароматизаторы и красители (мороженое, маргарин, мучные изделия промышленного производства – кроме хлеба, конфеты, карамель, жевательная резинка, гвоздика, джемы, желе, копченые колбасы и сосиски и т. д.). Исключаются все газированные напитки; прием пищи должен проходить в четко определенное время, но соответствовать суточным биоритмам ребенка.

При составлении распорядка дня необходимо уделить особое внимание прогулке – ребенок должен находиться на улице максимальное количество времени, поскольку пребывание на свежем воздухе способствует повышению работоспособности мозга, улучшению внимания, памяти ребенка. Необходимо предоставить ребенку на улице максимум свободы, для максимального выхода его энергии.

В дошкольном и младшем школьном возрасте гиперактивным детям обязательно нужен дневной сон.

Обучающимся с возбудимым типом нервной системы необходимо предоставлять возможность разрядить свою энергию во время перемен, с тем, чтобы оказать тормозящее воздействие на активность во время урока.

Большое значение для сохранения нормальной работоспособности учащихся имеет активный отдых после школы: подвижные игры, занятия спортом, прогулки на свежем воздухе.

Важное значение для сохранения нормального уровня высшей нервной деятельности имеет ночной сон – недостаточная продолжительность ночного сна у школьников приводит к нарушению аналитико-синтетической деятельности мозга, затруднению образования условно-рефлекторных связей и дисбалансу соотношения между сигнальными системами; соблюдение гигиены ночного сна нормализует высшую нервную деятельность, и все ее нарушения, наблюдавшиеся в результате неполноценного сна, исчезают.

В связи с тем, что у детей процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, независимо от типа их высшей нервной деятельности, употребление крепкого чая и кофе для них является нежелательным.

Рекомендации для родителей по организации питания детей в период интенсивных психоэмоциональных нагрузок

В целях повышения адаптивных ресурсов ребенка с дефицитом внимания следует увеличить в рационе потребление продуктов, богатых витаминами группы «В», магнием, содержащих и белковых продуктов, богатых незаменимыми аминокислотами; потребление продуктов – источников витаминов-антиоксидантов (А, Е, С).

Витамины группы В: В1(тиамин), В2 (рибофлавин), В3 (никотиновая кислота, РР), В5 (пантотетовая кислота), В6 (пиридоксин), В9 (фоливая кислота), В12 (цианокобаламин) синтезируются самим организмом в очень маленьких количествах, поэтому необходимо обеспечивать поступление витаминов этой группы с пищей. Витамины группы В обеспечивают нормальное функционирование нервной системы и отвечают за энергетический обмен. Деятельность иммунной системы, эффективность роста и размножения клеток тоже во многом зависят от этого комплекса.

Свойства витаминов группы «В»:

- повышают устойчивость к психоэмоциональным нагрузкам;
- уменьшают раздражительность, нервозность, страхи;
- повышают умственную и физическую работоспособность;
- улучшают обмен веществ;
- снижают уровень холестерина;
- необходимы для нормального функционирования нервной системы.

Все витамины группы В активно участвуют в качестве коферментов в клеточном обмене веществ. Они способствуют активизации работы клеток головного мозга (нейронов), улучшению передачи нервных импульсов как внутри головного мозга, так и по периферической нервной системе. Каждый из витаминов группы «В» имеет свою «специализацию» и поэтому является жизненно необходимым витамином для организма человека.

Потребность в витаминах группы «В» увеличивается при:

- хронических и острых стрессах (адаптация к новым условиям, экзаменационный период и др.);
- инфекционных заболеваниях, особенно после приема курса антибиотиков;
- сахарном диабете, атеросклерозе, заболеваниях ЖКТ;
- больших физических нагрузках (тяжелый физический труд, усиленные спортивные тренировки);
- злоупотреблении углеводной и (или) белковой пищей;
- недостаточности питания или чрезмерном употреблении рафинированных продуктов, обедненных полезными веществами;
- злоупотребления кофеинсодержащими напитками и продуктами (чай, кофе, кока-кола и все газированные тонизирующие напитки «энергетики», все сорта шоколада, содержащие масло-какао).

При стрессе в организме человека вырабатываются в большом количестве свободные радикалы, повреждающие здоровые клетки. Нейтрализовать действие данного процесса можно при помощи антиоксидантов. Антиоксиданты (антиокислители, консерванты) – ингибиторы окисления, природные или синтетические вещества, способные замедлять окисление. Наиболее известные витамины-антиоксиданты: аскорбиновая кислота (витамин С), токоферол (витамин Е), β-каротин (провитамин А).

Свойства витаминов-антиоксидантов:

- регулируют окислительно-восстановительные процессы;
- увеличивают устойчивость к инфекциям;
- являются фактором защиты организма от последствий стресса.

Витамин С (аскорбиновая кислота):

- участвует более чем в 300 биологических процессах;

- необходим для синтеза гормонов стресса (кортизола);
- участвует в выработке адреналина - гормона увеличивающего частоту пульса, кровяное давление, приток крови к мускулам;
- защищает от окисления необходимые организму жиры и жирорастворимые витамины (особенно А и Е);
- снижает уровень сахара в крови;
- ускоряет заживление ран, ожогов, кровоточащих десен;
- улучшает зрение;
- повышает сопротивляемость организма к любым неблагоприятным воздействиям, в том числе к стрессу.

Естественные источники витамина С – самые разные овощи и фрукты. Наибольшее содержание витамина С в шиповнике – 1200 мг, в черной смородине – 200 мг. Главными источниками этого витамина для большинства людей являются также капуста и картофель, принимая во внимание ту роль, которую они играют в рационе. В белокочанной капусте содержится 50 мг витамина С на 100 г съедобной части продукта (в цветной капусте – до 70 мг); в картофеле – 20 мг. Велико содержание витамина С в цитрусовых: в апельсинах и грейпфрутах – 60 мг, в лимонах – 40 мг аскорбиновой кислоты. Некоторые сорта кислых яблок также содержат немало витамина С (13-25 мг); богаты витамином С сушеные грибы (белый, вешенки), морошка, облепиха, перец, помидоры, шпинат, лук, киви. Необходимо помнить о том, что кулинарная обработка овощей и фруктов приводит к потере в среднем 50-75 % аскорбиновой кислоты, содержащейся в исходных продуктах.

Витамин А (Ретинол) является сильнодействующим антиоксидантом, который поддерживает работу иммунной системы и способствует сохранению здоровья слизистых оболочек. В борьбе со стрессом это вещество занимает далеко не последнее место, так как защищает организм от респираторных заболеваний. Благодаря витамину А можно преодолеть не только эмоциональную нестабильность, но и не оставить следа от хронической усталости. Среди природных источников ретинола выделяются фрукты и овощи, окрашенные в яркие красно-желтые цвета: морковь, абрикос, дыня, тыква, красный перец.

Чрезвычайно мощным антиоксидантом, помогающим бороться с психо-эмоциональным напряжением, и предотвращающим возникновение депрессии является **токоферол (витамин Е)**. Именно данный элемент поддерживает функционирование многих внутренних органов и отвечает за нормальное состояние иммунной системы человека. Содержится витамин Е в орехах, салате, подсолнечном масле, шпинате, репе, свекле, помидорах и спарже.

Минеральные вещества являются жизненно необходимыми нутриентами, участвующими практически во всех биологических и физиологических процессах в организме. Те из них, которые необходимы организму в относительно больших количествах, называются «макроэлементами». Наибольшее значение для нормального функционирования нервной системы и головного мозга имеет макроэлемент **магний**.

Свойства магния:

- регулирует работу нервной системы, улучшает психоэмоциональное состояние, повышает стрессоустойчивость;
- повышает настроение (естественный антидепрессант);
- регулирует сократимость мышц и нервно-мышечную проводимость, снимает спазмы (уменьшает болевую чувствительность, улучшает сон);
- повышает адаптивные ресурсы организма, увеличивает устойчивость к инфекциям;
- участвует в работе более 300 ферментов;
- участвует в поддержании нормальной функции сердечной мышцы, оказывает сосудорасширяющее действие, стимулирует желчеотделение, повышает двигательную активность кишечника.

Усвоению магния мешают наличие фитина и избыток жиров и кальция в пище. Дефицит магния может проявляться по-разному: бессонница, хроническая усталость, остеопороз, артрит, мигрень, мышечные судороги и спазмы, сердечная аритмия, запоры. При потливости, частом употреблении слабительных и мочегонных, алкоголя, больших психических и физических нагрузках (в первую очередь при стрессах и у спортсменов) потребность в магнии увеличивается.

Суточная норма потребления магния для детей от 4 до 8 лет: 130 мг в день.

Пищевые источники магния.

Поскольку магний является компонентом хлорофилла растений, он встречается на любом уровне пищевой цепочки; таким образом, любая пища, не подвергавшаяся обработке, содержит некоторое количество магния, хотя эти количества сильно разнятся. Самые богатые источники - цельные семена, такие как орехи и бобы, также зерновая завязь и необработанные злаки. Помол зерна (удаление оболочки и зародышевых слоев) удаляет и до 80% магния. Другими пищевыми источниками являются миндаль, яичный желток (сырой), салат-латук, мята, цикорий, оливки, овощная зелень, шпинат, соя, горох, мелисса, пшеничная мука, ржаной хлеб, фасоль, помидоры, креветки, моллюски, устрицы, крабы, в меньших количествах магний содержится в печени и говядине.

Незаменимые аминокислоты – необходимые аминокислоты, которые не могут быть синтезированы в организме человека, поэтому их поступление в организм с пищей необходимо для жизни и здоровья. Они называются эссенциальными, или незаменимыми. Пища – единственный источник этих веществ. Незаменимыми для взрослого здорового человека являются 8 аминокислот: валин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, треонин, триптофан и фенилаланин. Для растущего организма незаменимыми также являются аргинин и гистидин.

Свойства незаменимых аминокислот:

- участвуют в выработке гормонов и нейромедиаторов;
- участвуют в процессах роста и развития организма;
- повышают физическую и умственную работоспособность;
- повышают иммунитет, адаптационные возможности организма;
- ускоряют восстановление после физических и психоэмоциональных нагрузок.