



**«Пища для
спокойствия:
секреты
коррекции поведения
через правильное
меню»**



Убрать из рациона
детей



Примерное меню:

Завтрак

Теплая вода , фрукты –ягоды (смузи), каша с маслом или омлет с овощами, орешки

Обед

Вода, салат с листвой, рыба (мясо), гарнир

Ужин

**Салат с овощами (бобами) и кусочком рыбы или индейки,
можно в виде смузи ягоды.**

Или домашняя кабачковая икра.

Или паштет из фасоли, моркови и лука

**Перекусы: фруктовые батончики, вафли творожные, финики.
Сухофрукты...**

**Суточная потребность детей дошкольного возраста
в питательных веществах такова:**

Белок – 55 г (из них 58 процентов животного белка)

Жиры – 60 г

Углеводы – 205 г

Кальций – 476 мг

Фосфор – 800 мг

Магний- 200 мг

Железо-13 мг

Цинк – 8 мг

Йод – 0, 1 мг

Вит. С – 50 мг



Пища должна быть разнообразная и хорошего качества:

Злаки, фрукты, овощи и молочные продукты – 2-3 раза в день. При приготовлении еды не используйте жарку – варите, запекайте, тушите, готовьте на пару. Соблюдайте правила гигиены. Кусочки пищи должны быть небольшого размера, чтобы детям можно было легко их жевать, для этого можно давать детям вилку и нож.

На завтрак можно включать в рацион не только фрукты, но и цельнозерновые крупы, это медленные углеводы, которые усваиваются 3-4 часа и бутерброд с маслом. Это надолго зарядит детей энергией. Достаточное количество воды. При недостатке воды у детей замедляется метаболизм. Не будет достаточно энергии - будут плохо усваиваться белки, жиры и углеводы.

Продукты антистрессы

1. Магний – защита центральной нервной системы (ЦНС) от стресса:

Магний тормозит нервное возбуждение нервной системы (ЦНС)

Орехи (фундук, кешью, фисташки, арахис)

пшеничные отруби, тыквенные семечки

каши (гречневая, овсяная)

морская капуста, авокадо

2. Витамины группы В

уменьшают нервное возбуждение и стимулируют восстановление нервных волокон:

- говядина (особенно печень), свинина и курица

- рыба (скумбрия, тунец, лосось)

- яйца, молоко, неочищенные злаки (например, отруби)

ржаной хлеб, листовая зелень, помидоры, шпинат

3. Антиоксиданты

Наибольшая угроза для нервной системы — свободные радикалы: нестабильные частицы, которые образуются в результате внутренних обменных процессов или нездорового влияния окружающей среды (курение, выхлопные газы и загрязненный воздух.

ягоды (черника, голубика, смородина, клюква, брусника, малина, чернослив), овощи (морковь, свекла, брокколи, красная капуста, сл. перец, спаржа), фрукты (цитрусовые, инжир, персик, чернослив и курага), бобы (чечевица и соя), зеленый чай.

4. Триптофан — это незаменимая аминокислота, которая входит в состав всех белков любых живых организмов. Он необходим для выработки «гормона счастья» серотонина и «гормона сна» мелатонина.

Серотонин и мелатонин нужны нам для борьбы со стрессом, регуляции настроения, отдыха и «перезагрузки» мозга.

Триптофан в продуктах:

сыры и брынза, яйца, мясо индейки и курицы, подсолнечные семечки орехи (миндаль, фисташки, кешью, фундук)

красная икра и рыба (особенно лосось), жирный творог и молоко, белые грибы.

5. Кальций

Этот минерал — один из ключевых регуляторов нервной системы. Он участвует в процессах торможения и возбуждения нервных клеток, обеспечивает здоровую передачу нервных импульсов.

Продукты, богатые кальцием:

**твердые сыры, брынза, сгущенка и творог
зелень (особенно петрушка и укроп), миндаль
рыба и морепродукты (особенно консервированные сардины и
лососевые в собственном соку, с костями)
белокачанная капуста и брокколи.**

6. Йод

Этот химический элемент нужен для производства гормонов щитовидной железы (тиреоидных).

Эти гормоны играют решающую роль в развитии (и регуляции) нервной системы и умственных способностей человека, а также контролируют обмен веществ и энергетическую активность всего организма.

Продукты богаты йодом:

**морепродукты (особенно морская капуста, кальмары и креветки)
рыба (особенно треска, а также окунь, вобла, горбуша, лосось, тунец,
скумбрия)**

молоко

йодированная соль

Сочетания продуктов усиливающие метаболизм

В сочетании этих продуктов быстро активизируются и реализуются в организме

кальций и вит.Д

- лосось и кудрявая капуста (кейл);
- омлет +брокколи+сыр;
- тунец+сыр+цельнозерновой хлеб

2. Магний и вит.Д (для профилактики сердечно-сосудистой системы и против онкологии кишечника)

- сардина+шпинат

3. Кальций и магний

-Кейл+овакадо+брокколи+шпинат+оливковое
масло+орехи+морская соль

- кейл — запекать на пергаменте, как чипсы в духовке

Старайтесь формировать полноценный рацион детей с включением мяса, рыбы, овощей, фруктов, орехов, молочных и других продуктов из вышеперечисленных групп — и детская нервная система будет работать гораздо спокойнее.



Благодарю за внимание!

