Еда с характером.

Оказывается, плохое настроение и скверный характер часто являются следствием неправильного питания, а вкусные и полезные завтрак, обед и ужин даже самого вредного ребенка делают весёлым и покладистым.

Меню школьника должно соответствовать характеру ребенка, его увлечениям, образу жизни. Вспыльчивого, возбудимого подростка и меланхоличного ранимого тихоню нельзя кормить одинаково.

Ваш ребенок азартный спорщик? Он склонен к соперничеству, стремится переделать мир по-своему и во всем быть лидером? Это вовсе не всегда плохо, а в некоторых делах, например в «бойцовских» видах спорта, просто необходимо. Однако если сын или дочка слишком агрессивно реагируют на вполне обычные жизненные ситуации, надо как можно раньше начать принимать меры, иначе проблем не избежать.

Оказывается, сгладить «острые углы» характера можно с помощью еды. Ребенка склонного к агрессивному поведению нельзя кормить продуктами с такими добавками, как нитрат калия (Е-252), нитрат натрия (Е-251), нитрит натрия (Е-250). А такие добавки бывают в таких продуктах как колбаса, сосиски, копчености и многие другие мясные консервы. Если ребенок ест часто такие продукты, в его организме накапливаются нитраты, которые затем превращаются в более опасные нитриты.

Персональное меню: замените продукты с нитратами блюдами из натурального мяса и рыбы. При покупке овощей, особенно корнеплодов, отдавайте предпочтение некрупным клубням. В гигантских корнеплодах нитратов больше.

А как же быть с теми нитратами, которые уже попали в организм ребенка? Убедите ребенка начинать день с геркулесовой каши с ложкой пшеничных отрубей. Овсянка очищает организм от всего ненужного. В овсяной крупе содержится много магния, который обладает успокаивающим действием, укрепляет кости и мышцы, способствует нормализации сосудистого тонуса, служит профилактикой вегетативно-сосудистой дистонии. Также богаты этим микроэлементом соя, белая фасоль, шиповник, пшено, морковь орехи, арбузы.

Также включите в рацион питания продукты, содержащие пектины: печеные яблоки, гречневую кашу, блюда из отварной свеклы. Пройдет некоторое время, и вы порадуетесь переменам в характере своего ребенка и сами станете спокойней и уравновешенной.

Если ваш ребенок вдруг стал взрывным, колючим и упрямым, то у него нарушение фосфорно-кальциевого обмена. Упрямому подростку полезно раздельное питание. Меню должно быть обязательно разнообразным. На завтрак можно дать яйца, творог, котлеты или бифштекс. Но в этом случае булочки и сласти к чаю исключены. Для обеда хороши овощные блюда: салат, вегетарианский борщ, овощные голубцы или отварная цветная капуста. На полдник чай с пирожками, плюшками или печенье. Полезно дать и салат из свежих фруктов. На ужин подойдет мясное или рыбное блюдо с большим количеством зелени.

Вспыльчивым и легко возбудимым детям полезно дать на ужин молоко с медом. Это их успокоит и является прекрасным полезным снотворным.

Если ваш ребенок рассеян, забывчив, невнимателен, быстро устает, начинает придираться к пустякам и капризничать, вечером не угомонишь, а утром не поднимешь. Таким подросткам нужно как можно больше молока, а также кисломолочных напитков, творога и сыра. Особенно полезно молоко в которое добавлен витамин Д : без него нужные для костей минералы плохо усваиваются. Даже очень маленький завтрак (чашка молока и кусочек хлеба с маленькой полоской сыра) значительно повышает успеваемость.

С рассеянностью помогут справиться продукты содержащие витамины группы В и Е, а также с холином, который не случайно называют веществом памяти и собранности. Это блюда из печени, почек, беконной свинины, мяса домашней птицы, яиц, бобовых и зелени. Полезно заправлять салаты нерафинированным подсолнечным маслом. Подайте школьнику к чаю халву или печенье с кунжутом. Важен и марганец, он помогает предотвратить остеопороз, улучшает память и при этом уменьшает раздражительность. Содержится он в цельных злаковых культурах, особенно в овсяной, гречневой крупах и в зернах пшеницы, а также в зеленых овощах с листьями, в горохе и свекле.

Идеальный завтрак для рассеянного и капризного ребенка – яйцо всмятку, овсяная молочная каша, стакан какао с молоком и к нему бутерброд с сыром.

У вашего ребенка меланхолический темперамент, он склонен к пессимизму? Возможно ему просто не хватает витаминов группы В. Недавно, исследователи Великобритании подтвердили, что даже самые счастливые люди начинают испытывать симптомы депрессии, если им не хватает ниацина (витамина РР) или фолиевой кислоты (витамина В9). Всего одна веточка сельдерея (но каждый день), порция салата из тертой моркови с абрикосами или курагой, яйцо, блюда из печени 1-2 раза в неделю, зерновой хлеб к обеду – и не хватка фолиевой кислоты подростку не будет угрожать. Ниацином богаты почки, белое мясо птицы, свежая рыба, финики, инжир и чернослив. Иногда человек испытывает некоторые недомогания, хотя он ничем не болеет. Значит у человека не хватает эндорфинов, то есть гормонов радости. Чтобы исправить ситуацию надо побегать под музыку, потанцевать или съесть что-нибудь вкусное: шоколадку, банан, орешки, тыквенные или кунжутные семечки.

Задания:

1. Возьмите на заметку одно меню из вашей повседневной жизни. Например, обед. И попробуйте записать полезные калории для нормального развития вашего ребенка. (см. приложение 4.1)
2. Определите про себя характер своего школьника и составьте для него персональное меню, используя материалы лекции. Что можно включить в рацион из местных продуктов