**Еда с характером.**

Если присмотреться повнимательнее, то можно заметить, что все наши дети разные. Миша может с утра до вечера сидеть и готовиться к олимпиаде по математике, а Катю за уроки невозможно усадить. Максим не может представить себе жизни без общения с друзьями, а Лиза с большим удовольствием проводит все свое свободное время за рисованием или за компьютером. Поэтому меню ребенка должно соответствовать его характеру, образу жизни, увлечениям. Легко возбудимого, вспыльчивого подростка и меланхоличного ранимого тихоню нельзя кормить одинаково.

**Овсянка для скандалиста.** Ваш ребенок азартный спорщик? Он склонен к соперничеству, стремиться переделать мир по-своему и старается во всем стать лидером? Это не всегда плохо, а в некоторых случаях просто необходимо, например, в «бойцовских» видах спорта. Однако, если сын или дочь слишком агрессивно реагируют на вполне обычные жизненные ситуации, надо как можно раньше начать принимать меры, иначе проблем в школе и дома не избежать. Вряд ли школьному учителю понравиться, если ученик будет кулаками или криком реагировать на плохие оценки.

Оказывается, сгладить «острые углы» можно с помощью еды. Подростков, склонных к агрессивному поведению, нельзя кормить продуктами с такими добавками, как нитрат калия (Е-252), нитрат натрия (Е-251) и нитрит натрия (Е-250). Нитраты и нитриты добавляют в колбасы, сосиски, копчености и во многие мясные консервы для придания им привлекательного вида. Они придают изделиям стойкий «мясной» розовый цвет. Количество их изготовители строго дозируют, не допуская превышения. Однако, если ребенок слишком часто ест сосиски или колбасу, в его организме, в силу возрастных особенностей пищеварения, накапливаются нитраты, которые затем превращаются в более опасные нитриты.

Первые признаки «передозировки» нитритов – раздражительность, немотивированная агрессия. Что же, так и останется подросток агрессивным? Вовсе нет. Главное – правильно его кормить. Замените продукты с нитратами на блюда из натурального мяса и рыбы. При покупке овощей, особенно корнеплодов, отдавайте предпочтение некрупным клубням. В гигантской моркови, свекле и картофеле нитратов накапливается больше.

А как быть с теми нитратами, которые уже попали в организм подростка? Убедите ребенка начинать день с геркулесовой каши с ложечкой пшеничных отрубей. Во-первых, овсянка отлично очищает организм от всего ненужного. Во-вторых, в овсяной крупе, геркулесе и особенно в пшеничных отрубях много магния, который обладает успокаивающим действием, укрепляет мышцы и кости, способствует нормализации сосудистого тонуса. Богаты этим микроэлементом соя, белая фасоль, шиповник, пшено, морковь, орехи. Но первое место по содержанию магния уверенно занимаю арбузы.

Так же включите в рацион подростка продукты, содержащие пектины: печеные яблоки, гречневую кашу, блюда из отварной свеклы. Они составят прекрасный тандем с овсянкой для очищения организма. Пройдет немного времени, и вы порадуетесь переменам в характере ребенка, да и сами станете спокойней и уравновешенней.

**Индейка за вредность.** Еще не так недавно послушный, хоть и легко возбудимый, ребенок в 12 лет вдруг стал взрывным, колючим и упрямым. В него будто вселился дух противоречия. Он может неожиданно для самого себя и других обидеть даже близкого человека. Его сарказм и критиканство пугают и обижают взрослых, ведь юнец не только оспаривает любые мнения и рекомендации, но и норовит поступить по-своему, игнорируя даже здравый смысл. Но не следует волноваться! Скорее всего подросток по своей натуре не упрям и не строптив вообще. Просто у него нарушен фосфорно-кальциевый обмен.

Упрямому подростку полезно раздельное питание. Меню должно быть разнообразным, но надо постараться не смешивать белки с углеводами. К примеру, на завтрак можно дать ребенку яйца, творог, котлеты или бифштекс. В этом случае булочки или сладости к чаю исключены. Для обеда хороши овощные блюда: салат, вегетарианский борщ, овощные голубцы или отварная цветная капуста под молочным соусом. На полдник чай с пирожками, плюшками или печеньем. Полезно дать и салат из свежих фруктов. На ужин подойдет мясное или рыбное блюдо с большим количеством зелени.

Вспыльчивым и легко возбудимым подросткам нередко бывает трудно заснуть. Поэтому идеальным вечерним блюдом для них будет отварная индейка под соусом с грецкими орехами. Белое мясо индейки содержит много триптофана и витамина В3 (ниацина), а грецкие орехи дополнят ужин витамином В6. Эта триада (аминокислота триптофан, витамины В3 и В6) обладают успокаивающим действием, а кроме того, благотворно влияют на сон. Поэтому индейка с грецкими орехами и чашка горячего молока с медом перед сном могут стать любимым и очень полезным снотворным.

**Бутерброд от рассеянности.** Ваш мальчуган за лето вдруг вырос из всех костюмов, превратился в долговязого худощавого дылду, а дочь стала ростом с папу и подумывает о подиуме. К сожалению, в худшую сторону у них изменился и характер. Девочка и раньше-то была ранима и обидчива, а мальчик не отличался собранностью, но сейчас… До чего они забывчивы и невнимательны, быстро устают и начинают придираться к пустякам и капризничать! Вечером их не угомонишь, утром не поднимешь.

Если дети растут не по дням, а по часам, то сколько же им нужно стройматериалов для организма! Кальция, магния и фосфора, которые ребята получают из пищи, им не хватает. Появляется угроза хрупкости костей и кариеса зубов. Кроме того, дефицит этих минералов сказывается на состоянии нервной системы, ухудшается память и внимание, как результат, страдает успеваемость.

Таким подросткам нужно как можно больше молока, а также кисломолочных напитков, творога и сыра. Особенно полезно молоко, в которое добавлен витамин D: без него нужные для костей минералы плохо усваиваются.

С рассеянностью помогут справиться продукты, богатые витаминами группы В и Е, а также холином, который неслучайно называют веществом памяти и собранности. Это блюда из печени, почек, беконной свинины, мяса домашней птицы, яиц, бобовых, зелени. Полезно заправлять винегрет и салаты нерафинированным подсолнечным маслом. Подайте школьнику к чаю халву или печенье с кунжутом. Все эти продукты богаты витамином Е.

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 акселерата – яйцо всмятку, овсяная молочная каша, стакан какао с молоком и к нему бутерброд с сыром. Для перекуса в школе полезно приготовить «сэндвич с секретом»: из булочки вырезать мякоть и вложить в образовавшуюся полость печеночный паштет.

***Статью подготовил педагог - психолог ОЦДиК Руденко Н.Н.***

Источники: http://astrablanhe.blogspot.com /2016/03/blog-post\_18.html

www/kemdetki.ru/biblio/category135/category141/7661/