



Как еда влияет на речь ребенка?

В последнее время стоматологи бьют тревогу: «Современные дети не умеют жевать!»

Статистика — вещь упрямая. Сегодня в России более 70% детей имеют нарушения речи различной степени тяжести. Причин этому много, встречаются и наследственные, и впервые встречающиеся в конкретной семье. Но многие и приобретенные.

«Что может быть общего между речью и питанием?», — спросите вы. На самом деле взаимосвязь довольно сложная и в тоже время прямая.

Из чего зачастую состоит наш рацион? Полуфабрикаты, готовая еда на заказ, огромный ассортимент сладостей и выпечки на любой вкус. Но, к сожалению, вкусно — не всегда полезно.

Для того, чтобы речь малыша развивалась своевременно, а нарушения в речи не появлялись, важно тренировать мимические и артикуляционные мышцы. Если нет достаточной нагрузки — нет и развития.

Ребенок рождается с недоразвитой и несколько смещенной назад нижней челюстью. Рот (наша артикуляция), здесь огромное количество нервных окончаний. Дальнейшее формирование и развитие нижней челюсти происходит под влиянием усилий, которые малыш затрачивает при сосании, а в дальнейшем зависит от рациона питания.

У ребенка должны хорошо работать мозг и энергетический блок, потому что, чтобы долго сосать грудь, у ребенка должны быть хорошие мышцы- это первая естественная артикуляционная гимнастика, губы включаются, круговая мышца тренируется. Малышу надо запустить функцию работы языка. Наш язык во рту, это лопата, которая перекладывает на зубки еду, и если ребенок ест пюреобразную пищу, долго ест из бутылочки, то язык лежит. Спрашивается, а где функция поворота языка, когда он переворачивает пищу по щечкам, на зубки накладывает? Функция отключена.

Родители сами создают условия, облегчая себе жизнь, но в будущем создают ряд проблем. Нужно приучать детей есть самих, давать ложку, смотреть, как ребенок берет еду и ориентируется в собственном теле, доносит ли он ложку до рта. Бывают дети, которые с трудом ориентируются в собственном теле, могут пронести ложку мимо рта, попасть в глаз, в ухо. Это тоже определенная проблема. Если он неделю не правильно доносит ложку до рта, но потом этот навык отрабатывается, у ребенка все в порядке. А если не отрабатывается, то, надо смотреть какие проблемы есть у малыша.

Пища должна быть кусочками (яблоки режим на 4 части, не маленькими дольками). Ребенок должен вгрызаться в яблоко, для того чтобы заработали суставы. Иначе дети не смогут нормально открыть рот, язык будет выпадать.

Чем плотнее пища, тем больше усилий прикладывает ребенок для её откусывания и пережевывания. В процессе участвует множество мышц, верхняя и нижняя челюсти, мимическая мускулатура, язык, мягкое небо, слюнные железы, слизистая оболочка полости рта. Эти же органы участвуют в произнесении слов, фраз. Сменяемость поз, контроль за слюноотделением делают речь активной и чистой, а произношение четким.

Ответственные родители в полной мере осознают важность правильного питания и вводят в рацион ребенка такие продукты, как: сухарики (но только не покупные, без специй и усилителей вкуса), сухофрукты, твердые фрукты и овощи (яблоко, груша, морковь, огурец), кусочки вареного мяса.

При этом очень важно учитывать особенности ребёнка. Так при аллергиях и прочих противопоказаниях перечень вышеперечисленных продуктов стоит корректировать.

Если у ребёнка уже наблюдаются недостаточная подвижность органов артикуляции, смазанное произношение разных звуков, не характерное возрастной норме — необходимо незамедлительно обратиться к логопеду и пройти диагностику.