**«ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ТНР»**

Уважаемые родители! Хочу поделиться с вами информацией о правильном питании для детей с ТНР. Питание для деток с тяжёлыми нарушениями речи – это отдельная, очень важная тема.  Ведь правильное питание напрямую влияет на развитие и общее самочувствие малыша.  Давайте разберёмся, на что стоит обратить внимание.

1. **Консистенция пищи:** Для многих деток с нарушениями речи  проблемы могут быть не только с произношением, но и с жеванием и глотанием.  Поэтому пища должна быть достаточно мягкой, измельчённой,  без крупных кусков.  Пюре, каши,  супы-пюре – ваши лучшие друзья на этом этапе.  Постепенно,  по мере развития навыков, можно переходить к более твёрдой пище, но всегда следите за тем, чтобы ребёнок не подавился.
2. **Витамины и микроэлементы:**  Правильное развитие требует полноценного питания, богатого всеми необходимыми веществами.  Обратите внимание на продукты, богатые витаминами группы «В» (они важны для нервной системы),  витамином «С» (для иммунитета),  железом (для предотвращения анемии).  Фрукты, овощи,  мясо,  рыба,  молочные продукты – всё это должно быть в рационе ребенка.  Если есть сомнения,  проконсультируйтесь с врачом или диетологом – они помогут составить индивидуальный план питания.
3. **Аллергии:** У детей с нарушениями речи может быть повышенная склонность к аллергическим реакциям.  Поэтому внимательно следите за реакцией ребёнка на новые продукты,  исключайте потенциальные аллергены (цитрусовые, шоколад, орехи)  до тех пор, пока не убедитесь в их безопасности.
4. **Режим питания:** Регулярное питание – залог здоровья.  Старайтесь кормить ребёнка в одно и то же время,  не перекармливайте и не допускайте длительных перерывов между приёмами пищи.
5. **Интерес к еде:** Для многих деток с нарушениями речи  приём пищи может быть связан со стрессом.  Постарайтесь сделать этот процесс приятным и комфортным.  Красивая сервировка,  интересные тарелки,  весёлые истории во время еды – всё это может помочь ребенку.

И помните,  каждый ребёнок уникален.  Подход к питанию должен быть индивидуальным,  с учётом особенностей развития и состояния здоровья ребенка.  Если у вас есть какие-либо вопросы или сомнения,  обязательно проконсультируйтесь со специалистами!  Крепкого здоровья и отличного аппетита, вашим детям!

