

# КОНСУЛЬТАЦИЯ

## Продукты полезные для зрения детей

Правильное и полноценное питание детей с нарушением зрения является важнейшим условием, помогающим предупредить снижение зрения и поддержать функционирование зрительной системы детей.

В рацион ребенка должны входить продукты, благоприятно влияющие на восполнение энергетики зрения, на укрепление мышц глаз, на улучшение питательной среды глаз, на наращивание их нервно-психического тонуса.

Чтобы еда была полезной для зрения, нужно, чтобы в ней содержались определенные витамины и минералы.

**Витамин А (ретинол).** Способствует укреплению роговицы и улучшению сумеречного зрения.

Недостаток витамина А влечет нарушение цветовосприятия, ухудшению зрения в темноте («куриная слепота»).

Витамин А содержится исключительно в продуктах животного происхождения – сливочное масло, яичный желток, печень. В чистом виде в растительных продуктах витамин А не встречается, но многие из них (морковь, абрикосы, миндаль, шпинат, свекла, баклажаны, спаржа и др.) содержат каротин, являющийся провитамином А, из которого в организме образуется витамин А.

**Витамин С (аскорбиновая кислота).** Он обеспечивает проницаемость капилляров, что нормализует кровообращение и питание глаза. Кроме того, этот витамин помогает поддерживать глазные мышцы в тонусе.

Недостаток витамина С проявляется общей слабостью, быстрой утомляемостью глаз, снижением их тонуса.

Наиболее богаты аскорбиновой кислотой: шиповник сушеный, перец красный сладкий, смородина, капуста белокочанная, капуста цветная, лук зеленый, помидоры, земляника садовая, крыжовник, апельсины, мандарины, лимоны.

**Витамины группы В.** Они укрепляют сосуды, препятствуют повышению внутриглазного давления.

**Витамин В1 (тиамин).** Его недостаток снижает зрительную работоспособность.

Наибольшее количество тиамина содержится в в арахисе, фасоли, грецких орехах, овсяной и гречневой крупах, мясе, печени, в овощах.

**Витамин В2** (рибофлавин). Недостаток этого витамина проявляется в ухудшении зрения в сумеречных условиях. Может появиться чувство жжения в глазах и веках.

Наиболее богаты рибофлавином печень. Почки, сердце, молоко и молочные продукты, яйца, зеленые овощи, орехи, яблоки.

**Витамин В6** (пиридоксин). Нехватка витамина вызывает напряжение и быстрое утомление глаз.

Пиридоксин поступает в организм с продуктами животного и растительного происхождения и содержится в дрожжах, молоке, печени, капусте, зерновых, рыбе, почках и др.

**Витамин В12** (кобаламин). Недостаток проявляется в повышенной утомляемости глаз, ухудшением кровоснабжения глаз, слезотечением.

Витамин В12 содержится в яичном желтке, молоке, сыре, печени, рыбе и др.

Для детей с нарушением зрения необходимо достаточное потребление микроэлементов.

**Кальций** укрепляет склеру глаза. Наиболее хорошо кальций усваивается из молока, молочных продуктов. Детям для получения суточной нормы кальция достаточно выпивать два стакана молока в день.

Кальция также много в кунжуте, фундуке, миндале, грецких орехах, кураге, изюме, семенах подсолнечника и тыквы.

Плохое зрение может быть прямой причиной недостатка **калия** в организме. Калий содержится в картофеле, черносливе, кураге, изюме, рыбе, молоке.

**Цинк** помогает сохранить хрусталик глаза прозрачным, а состояние сетчатки здоровым. При нехватке цинка, может ухудшиться зрение. К продуктам, содержащим цинк можно отнести бобовые (горох, бобы, чечевица, фасоль), семена тыквы.

**Уважаемые родители!**

**Воспитывайте с детства у детей привычку питаться полезно и вкусно!**

*(Консультацию подготовила учитель-дефектолог Каиштанова Ю.С.)*