**Консультация для родителей**

**«Правильное питание для здоровья глаз»**

*Подготовила: учитель – дефектолог Сохарева О.В.*

Все самое ценное и полезное для правильного роста и развития наши малыши получают с продуктами питания. Правильное питание - важное условие сохранения зрения

Витаминный дефицит в наши дни свойственен большинству.

Краткая характеристика основных витаминов, необходимых для функционирования органа зрения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название витамина | Зрительные и общие симптомы при недостаточности в организме витамина | Основные продукты питания |
| Витамин А | Ослабление зрения в ночных и сумеречных условиях ("куриная слепота") | Печень, желток куриного яйца, молоко, сливки, сливочное масло, рыбий жир, сыр Чедер, морковь, облепиха, шиповник, зеленый лук, петрушка, щавель, салат, абрикосы, плоды рябины |
| Витамин В1 | Повышенная нервозность, снижение умственной, физической и зрительной работоспособности | Мясо, печень, почки, ржаной хлеб, дрожжи, картофель, стручковые, все виды овощей |
| Витамин В2 | Ухудшение зрения в сумеречных условиях, чувство жжения в глазах и веках, разрыв мелких сосудов глаз | Яблоки, дрожжи, все виды зерновых, молоко, сыр, творог, яйца, орехи, мясо, печень |
| Витамин В6 | Напряжение и быстрое утомление глаз, возможно подергивание глаз | Дрожжи, молоко, печень, капуста, зерновые, желток, рыба всех видов, почки, мясо |
| Витамин В12 | Повышенная утомляемость глаз, периодическое слезотечение, ухудшение кровоснабжения глаз ("тусклые глаза") | Желток, молоко, творог, сыр, мясо, печень, рыба. Особенно усвоению витамина способствует свекла |
| Витамин С | Кровоизлияние в глазах, снижение тонуса глазных мышц, быстрая утомляемость глаз | Высушенные плоды шиповника, рябины, красный перец, щавель, морковь, помидоры, картофель (особенно осенью), свежая белокочанная капуста, черная смородина |

 Чем ценен витамин А? Сохраняет зрение, помогает в лечение его расстройств. Он повышает сопротивляемость организма к инфекциям дыхательных путей, а также сокращает длительность других заболеваний. Поддерживает хорошее состояние кожи и волос. Способствует росту и укреплению костей, здоровому состоянию зубов и десен. Признаки нехватки витамина А – сухость кожи, покраснения и шелушения; – повышенная восприимчивость к инфекциям; – покраснение глаз, ощущение жжения, нарушение сумеречного зрения.

Если врач назначает вашему малышу препарат витамина А, надо точно соблюдать дозировку. Если вы включите в недельное меню ребенка свежие яйца всмятку, блюда из печени, шпината и моркови, прибегать к добавкам не придется. Не беда, если продукты ребенок будет получать не каждый день, организм обладает способностью создавать небольшие запасы витамина А, которых хватит еще не на один день.

Морковь - богатейший источник каротина (провитамина А). Прекрасно питает и укрепляет глаза, помогает предотвратить близорукость. Хорошо, быстро усваивается. Сок моркови можно пить без ограничений, но два раза в год пейте его как лекарство, курсом. Каждое утро в течение месяца - стакан сока. Кстати, морковный сок укрепляет нервную систему и способен привести весь организм в бодрое состояние. Если запасенная вами морковь потеряла сочность и непригодна для сока, пейте отвар моркови. Он же может составить основу овощных супов. Тушеную морковь, морковный салат, сок лучше употреблять со сметаной или маслом, так как витамин А является жирорастворимым.

 Сок петрушки очень полезен при заболевании глаз и зрительного нерва, катаракте и конъюнктивите, изъязвлении роговицы глаза. Сок петрушки очень способствует восстановлению остроты зрения. Содержащиеся в нем элементы укрепляют кровеносные сосуды. Сок петрушки - сильнодействующее средство, пейте его не более 30-40 мл в день, не больше одной столовой ложки за один прием. Сок петрушки лучше смешивать с водой или с другим овощным соком.

Исключительно полезна смесь сока петрушки и моркови.

Отлично очищает кровь и весь организм, укрепляет глаза свекла. Две столовые ложки ее сока стоит добавлять к смеси морковно-петрушечного сока.

 Пейте шиповник - по содержанию витамина С он абсолютный лидер. Его ежедневное употребление обеспечивает прочность и эластичность сосудов.

Людям, страдающим близорукостью, полезен боярышник. Он богат аскорбиновой кислотой и каротином. Высушите плоды боярышника, перемелите в муку, размешайте с медом и ешьте как варенье. Сушеные листья и плоды боярышника полезно заваривать вместо чая.

Ежедневно включайте в ваш рацион настои боярышника и шиповника, черничный морс и кисель, зеленый чай.

Богата каротином, необходимым для ослабленных глаз, тыква. Ограничений в ее потреблении нет. Добавляйте тыкву в салаты, супы, пюре.

Положительно воздействуют на сосуды глаз абрикосы в любом виде: свежие плоды, сок, сушеные - курага и урюк.

 Очень полезна для сохранения и улучшения зрения черника. Съедайте ее за сезон не менее 10 стаканов. Черника хорошо сохраняет свои лечебные свойства в засахаренном виде. Перетирайте чернику в пропорции: стакан ягод на стакан сахара. Количество сахара можно уменьшить вдвое, если заготовленную чернику будете хранить в холодильнике.

 Страдающим болезнями глаз стоит раз в год курсом пить рыбий жир, а два раза в год - витаминный препарат "Аевит" или аналогичные витаминные комплексы, в которых поливитамины сочетаются с микроэлементами, в первую очередь с кальцием.

Каждый прием пищи должен включать фрукты, овощи, салаты, соки. Из крупяных каш особенно богаты витаминами, которые хорошо усваиваются и необходимы нашим глазам, овсяная и гречневая.

 Очень полезна для глаз и рыба.