**Методический материал для педагогов представлен на персональном сайте: http://nsportal.ru/smirnova-irina-alexeevna**

**в социальной сети работников образования: nsportal.ru**

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ВОСТОЧНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

**Государственное бюджетное образовательное учреждение города Москвы**

**детский сад компенсирующего вида №724**

111401, Москва, ул. Металлургов, д.16 тел.(495)304-08-72

 e-mail: gou724@newmail.ru (495)304-03-00

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

 **«Какие продукты необходимо водить в рацион**

**детям с нарушением зрения?»**

 **Составила**

 **учитель-дефектолог**

 **Смирнова И.А.**

**Москва, 2014 год**

Зрение, как и весь наш организм, необходимо начинать сохранять как можно раньше. Самыми опасными для зрения являются такие болезни как: [глаукома](http://gllaza.ru/glaukoma/), [катаракта](http://gllaza.ru/katarakta/), возрастная дегенерация сетчатки. И для того чтобы избежать появлений всех этих [болезней глаз](http://gllaza.ru/zabolevaniya-glaz-klassifikator/) необходимо правильно питаться или можно сказать соблюдать глазную диету. Диета для глаз намного улучшает зрение и предохраняет его от различных глазных заболеваний.

Важным условием, чтобы сохранить зрение и поддержать функции глаз является правильное питание. Для того, чтобы правильно питаться, необходимо соблюдать несколько принципов:

- должна быть умеренность в пище;

- полноценная, разнообразная, легко усваиваемая еда;

- рацион продуктов, богатый витаминами А, Е и С.

 Питание ребёнка должно быть сбалансированным, в нём должны присутствовать необходимые витамины и микроэлементы. Желаемый результат может дать только сочетание здорового питания и умеренной зрительной нагрузки.

При любом [заболевании глаз](http://gllaza.ru/zabolevaniya-glaz-klassifikator/) необходимо употреблять в пищу ту еду, которая легко переваривается и усваивается в нашем организме. Лучше всего употреблять пищу натуральную, которая не подвергалась тепловой обработке. Ежедневный рацион человека не менее чем на 60% должен состоять из продуктов растительного происхождения.

Известно очень много продуктов, которые при регулярном употреблении хорошо сказываются на работе глаз и состоянии [зрения](http://gllaza.ru/chto-takoe-zrenie/) человека.

Для того, что бы исправить плохое зрение и помочь нашим глазам справиться с повседневными стрессами, необходимо употреблять в пищу продукты, богатые антиоксидантами, а также продукты, содержащие много витаминов А, Е и С. Эти витамины отлично борятся со свободными радикалами, губительными как для зрения, так и для всего организма в целом.

А какие именно вещества полезны для наших глаз и остроты нашего зрения? Их несколько. Если у ребёнка проблемы со зрением, то они должны обязательно входить в его ежедневный рацион питания.

Хорошо питает всю систему глаз морковный сок. Морковный сок очень богат на витамин А. Этот сок хорошо и быстро усваивается. Такой сок можно употреблять, когда захочется, но рекомендуется дважды в год пропить его обязательно как лекарство. Один стакан морковного сока каждое утро натощак на протяжении месяца. Если, конечно, у ребенка нет аллергических проявлений на этот продукт. В любом виде: сыром, варёном, тушёном.

В моркови содержится каротин, из которого в организме синтезируется очень полезный для зрения витамин А. Антиоксидант бета-каротин жирорастворим, и усваивается в 10 раз лучше, если морковку есть, например, со сметаной или потушить в сливках. При термической обработке всё полезное в моркови сохраняется. Каротин присутствует так же в шиповнике, абрикосах (кураге), облепихе, болгарском перце. В чистом виде витамин А содержится и в других продуктах. Еще морковь содержит в себе такие витамины как С, В, D, Е, а также калий, кальций, натрий, фосфор, железо, цинк, медь, фтор. Бета-каротин играет важную роль в профилактике дегенерации и ухудшении зрения с возрастом.

При заболевании зрительного нерва, [катаракте](http://gllaza.ru/katarakta/) и [конъюнктивите](http://gllaza.ru/konyunktivit/) советуют употреблять сок петрушки. Необходимо принимать не более одной столовой ложки в день. Сок петрушки необходимо смешать с водой или другим каким-нибудь овощным соком.

Очень полезна смесь сока петрушки с соком моркови. Он особо  эффективен для восстановления хорошего зрения, ослабленного из-за [напряженной работы глаз](http://gllaza.ru/uprazhneniya-na-rasslablenie-glaz-u-bejts/).

Хорошо «освежает» глаза и очищает кровь и весь организм свекла. Пару столовых ложек свекольного сока добавить в морковно-петрушечный сок — это будет витаминная «бомба» не только для глаз, но и для всего организма в целом.

Из летних ягод для зрения важна черника. Рекомендуется в сезон съедать десять стаканов черники. Она хорошо сохраняет свои целебные и витаминные свойства в виде сырого варения (перетереть чернику с сахаром в пропорции стакан сахара на стакан черники). Черника – ягода, а точнее, содержащиеся в ней витамины В1, С и другие полезные вещества, улучшают остроту зрения, снимают усталость глаз и обостряют ночное видение. Черника содержит много антиоксидантов. В состав ее входят кислоты, микроэлементы и такие витамины как А, С, В и РР. Также в чернике содержится лютеин, этот пигмент помогает сохранить зрение. Черника полезна только в свежем виде, замороженная черника не эффективна, она теряет полезные свойства. Она очень полезна для летчиков, шоферов, программистов. Помимо всего этого в чернике находятся вещества, которые снижают сахар в крови.

Также положительно на сосуды глаз воздействуют абрикосы, причем в разном виде: натуральные, сок, курага, урюк.

И, конечно же, самый богатый продукт по содержанию витамина С — шиповник. При употреблении шиповника каждый день обеспечивается прочность и эластичность сосудов.

Люди, которые страдают [близорукостью](http://gllaza.ru/blizorukost/), должны употреблять боярышник, который богат каротином и аскорбиновой кислотой (витамин С).

Также богата каротином и необходима для употребления в рационе питания людям с ослабленным зрением тыква. Тыкву можно добавлять в салат, суп, пюре. Мы часто недооцениваем этот продукт, а между тем он чрезвычайно полезен. Тыква богата витаминами С, А, В1, В2. Но главное, в тыкве содержится много полезного для зрения микроэлемента – цинка. При термической обработке полезность не теряется. Рецептов блюд из тыквы очень много.

В твороге очень много рибофлавина (витамина В2), который влияет на обмен веществ в хрусталике и роговице. Творог так же богат цианкобаламином (витамином В12), от которого зависит полноценное кровоснабжение глаз ребёнка.

Ещё к продуктам для зрения можно отнести рыбу и пророщенные зёрна ржи и пшеницы, а так же продукты, содержащие витамин Е. Этот витамин, наряду с витамином А, справедливо называют витамином хорошего зрения.

Людям, страдающим какими-либо [болезнями глаз](http://gllaza.ru/zabolevaniya-glaz-klassifikator/), обязательно необходимо один раз в год пропить курс рыбьего жира. Рыбий жир предотвращает дегенерацию желтого пятна и развития других болезней глаз. Рыба является главным источником омега-жирных кислот, которые отлично влияют на зрение. Самая полезная рыба из семейства лососевых, содержит в себе много омега кислоты. Эти кислоты очень важны для предотвращения многих глазных заболеваний. Недостаток таких кислот может привести к сухости глаз. Так же омега кислоты содержатся в тунце, сардине и селедке.

Во всех продуктах для зрения должно находиться два основных вещества: лютеин и зеаксатин. Для глаз они действуют как антиоксиданты, то есть продлевают жизнь клеткам. Людям с плохим зрением необходимо запомнить два цвета продуктов здоровой пищи. Продукты оранжевые богаты каротином и обладают антиоксидантными свойствами и темно-зеленые продукты, содержащие лютеин и зеаксатин.

Продукты, которые содержат лютеин и зеаксатин: шпинат,
кукуруза, белокочанная капуста, брюссельская капуста, брокколи, фасоль, горох, зеленый салат, оранжевый перец, кабачки, сладкий картофель, тыква, дыня, киви, виноград, апельсины, манго, папайя, персики, чернослив.

Все эти продукты можно употреблять в пищу как сырыми, так и в составе приготовленных блюд. Овощи и фрукты после обработки легче усваиваются, хотя полезных для зрения веществ в них становится чуть меньше.

Шпинат защищает глаза от разных заболеваний. В нем находится такой компонент, как лютеин, который в свою очередь защищает наши глаза от [катаракты](http://gllaza.ru/katarakta/). Шпинат очень питателен и содержит в себе витамины А, С, Е, К, В2, В6, а также медь, цинк, фосфор, калий, магний, белок и жирные кислоты. У тех людей, которые любят и часто употребляют шпинат, почти на 90% снижен риск заболевания глазными болезнями

Соя содержит в себе жирные кислоты и витамин Е, а также противовоспалительные вещества, которые полезны для глаз. Продукты из сои, такие как соевое молоко, бобы отлично воздействуют на [зрение](http://gllaza.ru/zrenie-vo-vremya-beremennosti-chto-proisxodit/).

Лук и чеснок очень богаты на серу, которая тоже положительно действует на зрение. Это отличная пища для восстановления хорошего зрения.

Яйца очень полезны для зрения, в них содержится сера, лютеин и амина кислоты которые защищают глаза от катаракты. По сравнению с куриными яйцами, перепелиные яйца намного богаче витаминами А, В1 и В2. Так же в перепелиных яйцах намного больше содержится железа, меди и глицина. Все эти витамины улучшают обмен веществ в глазных тканях. Недостаток этих веществ в организме приводит к таким заболеваниям как сухости роговицы, [конъюнктивит](http://gllaza.ru/konyunktivit/), очень часто появляется [ячмень](http://gllaza.ru/yachmen/).

Брокколи помогает улучшить зрение и предостерегает от такого заболевания глаз как [катаракта](http://gllaza.ru/katarakta/). Он содержит в себе лютеин и зеаксатин которые очень полезны для глазных хрусталиков. Также каротины, содержащиеся в брокколи, защищают клетки глаз от свободных радикалов.

Черный шоколад содержит в себе флавоноиды, которые защищают кровеносные сосуды глаз, благодаря этому роговая оболочка глаз остается сильной. Однако, к разочарованию сластен, необходимо отметить, что эффективен исключительно только чистый черный шоколад.

Фрукты такие, например, как киви, апельсин, абрикос очень богаты на витамин С. Овощи и фрукты богаты витамином С – лимоны, апельсины, мандарины укрепляют сосуды.

Цитрусовые способствуют хорошему кровообращению в сосудах органов зрения, что помогает уменьшить развитие разных болезней. Абрикосы и дыни богаты бета-каротином, антиоксидантом, который синтезирует в организме человека витамин А. Бета-каротин, помогает решить проблему «[куриной слепоты](http://gllaza.ru/kurinaya-slepota/)», а также для профилактики [катаракты](http://gllaza.ru/katarakta/).

Исходя из разных исследований, можно сказать, что рациональное питание, в которое входят вышеперечисленные продукты, имеют большое профилактическое значение при развитии болезней глаз. [Диеты](http://gllaza.ru/zrenie-i-poxudenie/), в состав которых входят эти продукты, предотвращают ранее старение глаз.

Для того, чтобы улучшить зрение, нужно употреблять все эти продукты регулярно, но в разнообразном сочетании. Необходимо чередовать и комбинировать эти продукты, а не отдавать предпочтение одному из них.

Обычная капуста, шпинат, репа, а так же брокколи и яйца содержат большое количество лютеина и зеаксатина эти антиоксиданты защищают глазную сетчатку от разрушения, предотвращают развитие [катаракты](http://gllaza.ru/katarakta/).

Неочищенное зерно – овес, хлеб с отрубями, изделия из муки грубого помола вместо мучных продуктов намного полезней для зрения и организма в целом.

Фасоль содержит цинк и минералы, которые важны для здоровья глаз. Нужное количество цинка в организме помогает хорошо [видеть в сумрачное время суток](http://gllaza.ru/kurinaya-slepota/) и не дает развиться катаракте.

Миндаль, семечки, лесные и грецкие орехи, арахис – богатый источник витамина Е, который защищает наши глаза от повреждения действий свободных радикалов, способен предотвратить прогрессирования катаракты и деградации сетчатки.