

# Чем кормить ребенка, чтобы улучшить зрение: ВИТАМИНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ

Заметили ухудшение зрения у ребенка? Услышали неутешительный вердикт от детского офтальмолога? Бьем тревогу! Первым делом соблюдаем все рекомендации офтальмолога, если нужно – посещаем специализированный детский сад и пересматриваем ежедневный рацион питания.

Разбираемся, какие витамины нужны для здоровья глаз и почему детям стоит подружиться с продуктами оранжевого и темно-зеленого цвета.



## Питание для глаз

Основа «питания глаз» — это продукты, содержащие витамины А, С и Е, а также кальций и цинк. Постоянное употребление продуктов, которые содержат эти витамины, улучшает зрение на одну-две строчки, то есть на 7,0–20%.



Где содержится витамин А. Больше всего в абрикосах (свежие и сушеные), желтом болгарском перце, авокадо, моркови и др.

Достаточно съесть 2 яичных желтка, чтобы получить суточную дозу витамина А. Кстати, перепелиные яйца для глаз полезнее, чем куриные за счет содержания глицина и железа.

Ученые установили, что вещество, родственное бета-каротину (лютеин), может накапливаться в сетчатке. Лютеин очень полезен для глаз. Его много в шпинате, листовом салате, луке-порее, горохе, яичных желтках, красном сладком перце.



Где содержится витамин С. Продукты, где больше всего витамина С, в основном растительного происхождения. Черника, клубника, черная смородина, высушенные ягоды шиповника, киви, цитрусовые, желтый и красный болгарский перец и др. Много витамина С в пряных травах (петрушка, укроп).

Суточная доза витамина С содержится в одном апельсине.

Потребление продуктов, где содержится витамин С, способствует усвоению и сохранению в организме витаминов А и Е, что очень важно.

Витамин С разрушается при термической обработке и длительном хранении, поэтому желательно употреблять продукты, где он содержится в большом количестве, в свежем виде.



КЕДРОВЫЕ  
ОРЕХИ



СЕМЕНА  
ПОДСОЛНЕЧНИКА



МИНДАЛЬ



ФИСТАШКИ



ОБЛЕПИХА

## ВИТАМИН E



РЯБИНА



ГОРОХ



ПЕТРУШКА



КАПУСТА



ШИПОВНИК

Где содержится витамин E. Проростки пшеницы и ржи, бразильский орех, фундук, бананы, фасоль. Одна столовая ложка измельченных проростков содержит суточную дозу.

Важно не количество потребляемых за один раз витаминов, а регулярность их получения.

Витамины нужны человеку только в размере суточной нормы, все лишнее выводится.

Где содержится цинк. Цинк предупреждает старение хрусталика. Полезно ежедневно употреблять продукты, где его много: тыкву, печень, мозги, рыбу.

Где содержится кальций. Обязательно употреблять пищу, богатую кальцием, чтобы наружная оболочка глаза (склера) была плотной и ровной. Основным источником кальция являются молочные продукты.

# Чем кормить ребенка, чтобы улучшить зрение



Каждый день давайте ребенку выпить натощак стакан морковного сока с добавлением небольшого количества сливок.

- По возможности давайте ребенку чернику. Ежедневное употребление этих ягод в течение 2 месяцев, может восстановить зрение на 30-40%.
- Для улучшения зрения ребенку полезен черный шоколад без добавок.
- Молочные и кисломолочные продукты питания (творог, молоко, йогурт, кефир) необходимы для лучшего восприятия цвета. Кроме того, они помогают лучше видеть в темноте и защищают от помутнения хрусталика глаза.
- Оранжевые фрукты и овощи
- Сладкий перец
- Виноград
- Яблоко
- Орехи и сухофрукты

Успехов Вам и Вашим детям!

Материал подготовила

учитель-дефектолог Шемякина И.Н.