**Консультация учителя-дефектолога Павловой И.П.**

**Какие продукты нужно есть, чтобы улучшить зрение?**

**Зелень(**листовая капуста, шпинат, зелень репы (турнепса), брокколи).

Вот такой базовый список защитит сетчатку от разрушения. Зелень также способствует предотвращению развития катаракты и возрастной дегенерации сетчатки. А это очень важно в условиях современной работы и постоянного перенапряжения глаз.

**Абрикосы**

Абрикосы могут похвастаться наличием достаточно большого количества бета-каротина. Это антиоксидант, который в процессе синтеза прекращается в важнейший для улучшения зрения витамин A. Исследования показали, что бета-каротин помогает улучшить и ночное зрение и служит профилактикой такого глазного заболевания как катаракта. Бета каротин также содержится в моркови, картошке и тыкве.

**Цитрусовые**

Лимоны, мандарины и апельсины – не только помогут улучшить зрение, но и укрепят сосуды. Позволят нормализоваться кровообращение, следовательно, и снизят риск возникновения многих глазных болезней.

**Фасоль**

Прекрасным источником цинка выступает красная фасоль. Такой минерал как цинк жизненно необходим для улучшения зрения. Помимо этого фасоль поможет попасть витамину A из печени в сетчатку глаза. После попадания витамина по нужному адресу происходит выработка меланина – пигмента, отвечающего за защиту глаз от ультрафиолета. Нормальное содержание цинка в организме предотвращает развитие катаракты и позволяет лучше видеть в темное время суток.

**Орехи и семечки**

Из данной группы продуктов мы получаем витамин E. Его задача – защитить глаз от повреждающего действия свободных радикалов. Витамин E способствует предотвращению развития катаракты и возрастной дегенерации сетчатки. Поэтому в рацион питания ребенка обязательно включаем: миндаль, грецкие орехи, лесные орехи, семена подсолнечника, арахис.

**Рыба**

Семейства лососевых содержат целый перечень полезных компонентов: омега-3 и -6 кислоты, докозогексаеновую и эйкозапентаеновую кислоты. И это очень важно именно для предотвращения многих глазных заболеваний. Употребление жирных сортов рыбы позволяет избежать так называемой сухости глаз. Дополнительный список: тунец, сельдь и сардины.