**Вітаміни для очей**

Дитячому організму для нормальної життєдіяльності необхідні вітаміни. Серед них є і такі, недолік яких позначається на тому, як дитина бачить навколишній світ. Відомо, що відсутність (або дуже мала кількість) вітаміну А, може викликати погіршення зору. Проте, і його надлишок може викликати негативні наслідки. Вітаміни групи В, відомий всім вітамін С, теж необхідні для хорошого зору. З мікроелементів нашому оку більше всього «допомагає» калій. Як зробити так, щоб дитяче око отримувало все, що йому потрібне, і впоралося із зоровими навантаженнями?

По-перше, потрібно стежити, щоб харчування дитини було збалансованим. Звертаю вашу увагу на те, що вітаміни руйнуються при нагріванні (особливо це відноситься до вітамінів В2 і С). Тому, щоб зберегти вітаміни, овочі, в яких вони містяться, рекомендують не кип'ятити, а заливати окропом і потім укутувати. Проте, якщо ви їх кип’ятите, зробіть час кип’ятіння мінімально можливим.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Назва вітаміну, мікрое- лементу*** | ***Для чого необхідний*** | ***Симптоми при недостатній кількості*** | ***Де міститьсяhttp://www.eximer.ua/images/dumb.gif*** | ***Мін. потр.*** ***(на день)*** |
| **А** | Необхідний для нормальної роботи сітківки  | Погіршення зору при поганому освітленні  | Печінка, жовток курячого яйця, молоко, сливки, вершкове масло, риб'ячий жир, морква, томати, листові овочі, петрушка, абрикоси, плоди горобини, насіннячка соняшнику  | 1,5-2,0 мг  |
| **C** | Підтримує тонус м’язів | Зниження тонусу м’язів ока, крововиливи у очі, швидка втомлюваність очей  | Свіжа білокачанна капуста, картопля (особливо восени), червоний і зелений перець, морква, помідори, листові овочі, яблука, чорна смородина, висушені плоди шипшини, горобина  | 70-100 мг  |
| **В1 (тіамін)** | Сприяє нормальній роботі нервової тканини  | Підвищена знервованість, зниження розумової та фізичної працездатності  | М'ясо, печінка, нирки, дріжджі, горіхи, цілісне зерно (кукурудза, жито, пшениця), мед, всі види овочів  | 1,5-2,0 мг  |
| **В2** **(рибофлавін)** | Допомагає кліткам споживати кисень, за допомогою якого крохмаль і цукор перетворюються на енергію  | Паління в очах і століттях, "рожеві очі" (розриви кровоносних судин)  | Зелені листові овочі, яблука, дріжджі, пшеничні зерна   | 3,0-5,0 мг  |
| **В6** | Природний транквілізатор  | Сильна напруга ока, око, що "сіпається"  | Капуста, зерна пшениці, іржи, кукурудзи, яєчний жовток, риба  | 2,0-3,0 мг  |
| **В12** | Необхідний для нормального кровопостачання   |    | Яєчний жовток, виноград, виноградний сік, чорниця, чорничний сік, чорнослив, абрикоси, фініки, салат, петрушка  | 0,005 мг  |
| **Калій** | Необхідний м'яким тканинам так само, як кісткам необхідний кальцій  | Передчасне старіння і слабкість очей   | М'ясо, риба, молоко, злаки, картопля, чорнослив, курага, родзинки, мед  | 2-3 г |

По-друге, необхідні вітаміни можна отримати, приймаючи спеціальні вітамінні комплекси. Для багатьох з батьків другий шлях - найбільш простий та доступний.

Слід пам’ятати, що не можна «захоплюватися» прийомом одного з вітамінів у великій кількості без консультації у фахівця.

*Підготувала вчитель-дефектолог*

*Іванна Мартинюк*