

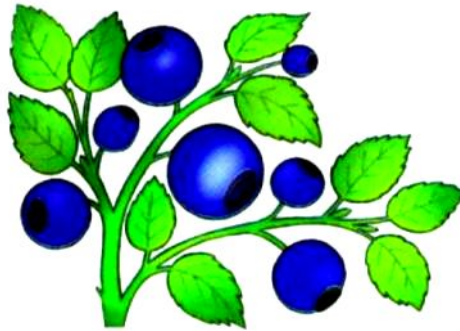
# 5 важных продуктов питания для здоровья глаз



## ЯГОДЫ И ФРУКТЫ

### Черника

Черника - это самый лучший друг наших глаз. Эта ягода способна увеличивать остроту зрения, снижать усталость и напряжение глазных мышц. Черника благотворно воздействует на кровообращение в сетчатке. Эта ягода содержит необходимые для глаз витамины групп ВВ, Р и С, а так же марганец, калий, натрий, пантотеновую кислоту. Черника способна помочь избежать серьезных заболеваний глаз. Для этого чернику лучше всего есть в свежем, замороженном или сушеном виде.



### Абрикосы

Абрикосы — источник необходимых бета-каротина, ликопина, цинка, витаминов А, В, Р и С. Все эти элементы способствуют отличному зрению. Этот фрукт особенно благотворно воздействует на органы зрения детей, так как противостоит повреждению клеток и тканей, в том числе хрусталика глаза.

## ЗЕЛЕННЫЕ ОВОЩИ

Польза зеленых овощей просто неоценима. В них содержатся вещества, которые необходимы для работы мышц глаз. Употреблять их лучше всего в свежем виде каждый день

**Зелёный лук, петрушка, укроп, сельдерей, разные виды салатов** — это самые важные продукты для глаз. Самые важные составляющие зелени — это цинк, который нужен для остроты зрения, и железо, способствующее образованию красных кровяных телец.

**Шпинат** – богат железом и витаминами К, А, С, РР и В2, они особенно необходимы детям, катарактой

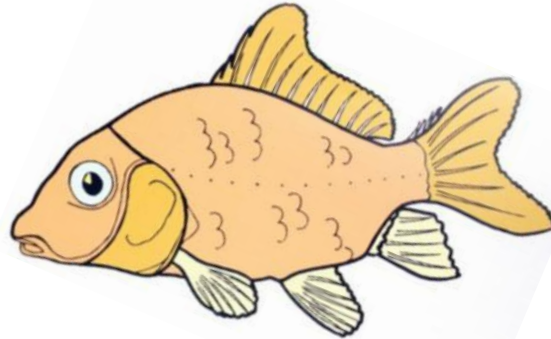


### Морковь

В морковке содержится бета-каротин, который защищает сетчатку глаза от вредного воздействия на нее солнечных лучей. Если ребенку не по вкусу морковка в чистом виде, натрите ее на терке вместе с яблоком и приправьте сметаной - получится очень полезный салат. Также их нее можно делать соки с добавлением других овощей и фруктов.

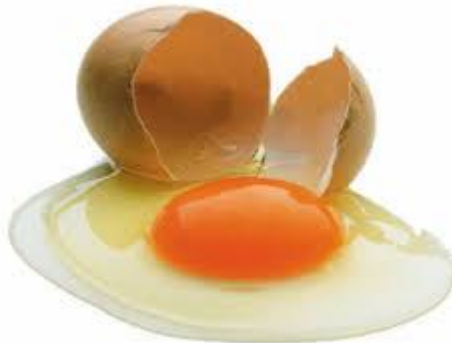
## **РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ**

**Морская рыба жирных сортов** (лосось, тунец и пр.) и **морепродукты** содержат **Омега-3 жирные кислоты**. Это вещество очень полезно для работы сетчатки глаза. Если рыба не по вкусу ребенку, принимайте **рыбий жир** в капсулах.



## **ЯЙЦА**

**Яйца** — источник **цинка**, **жирных омега-3 кислот** и **лютеина**. Эти вещества очень важные составляющие здоровья глаз. **Яичный белок** — это чистый природный белок, который необходим для нормального функционирования и восстановления глазных мышц.



## ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД

**Шоколад** - это не только вкусный десерт. В шоколаде есть вещества, которые благотворно влияют на глазные кровеносные сосуды. Конечно же не нужно давать ребенку есть шоколад тоннами. Достаточно 50 г горького черного шоколада в день для улучшения зрения.



**ПРИЯТНОГО  
АППЕТИТА  
И КРЕПКОГО  
ЗДОРОВЬЯ!**



# ВРЕДНО-ПОЛЕЗНО

- Читать лёжа. 🐼
- Смотреть на яркий свет. 🐼
- Смотреть близко телевизор. 🐼
- Оберегать глаза от ударов. 🐼
- Промывать глаза по утрам. 🐼
- Тереть глаза грязными руками. 🐼
- Читать при хорошем освещении. 🐼