**Основные подходы к организации питания детей с нарушением зрения.**

Педагогам и медперсоналу образовательного учреждения следует вести просветительскую работу с родителями, акцентировав их внимание на том, что большое значение имеет качественный состав углеводов в рационе питания детей. Как отмечают гигиенисты, лучше, если 2/3 углеродов будет представлено в виде крахмала (картофель, крупы, хлеб) и 1/3 в виде сахара, содержащегося в сладких блюдах, напитках, фруктах и ягодах. Родители должны знать, что чрезмерное употребление углеводов без соответствующих энергетических затрат чревато повышением массы тела, ребенка, что характерно для многих слабовидящих детей, испытывающих по разным причинам дефицит двигательной активности. Обсуждите с родителями эти вопросы, обратите внимание на то, что дело не столько в том, чтобы уменьшить в рационе питания количество продуктов, богатых углеводами, сколько в неоспоримой необходимости создать условия активного и подвижного образа жизни их ребенка с нарушением зрения.

Суточное потребление сахара не должно превышать 70-75г. Для детей склонных к полноте, предпочтительнее нерафинированные сахара, содержащиеся в естественных (не переработанных) продукта, содержащих фруктозу (мед, яблоки, смородина, малина и т.д.).

В энергетических затратах организма на жир приходится примерно 30%, т.е. он играет второстепенную роль в энергетическом обеспечении жизнедеятельности человека. Просвещая родителей по вопросам рационального питания детей с нарушением зрения, обратите внимание на то, что жир выполняет специфические, присущие только ему функции, как предохраняющую и защитную. Например: защитный слой жира защищает тело от излишних тепловых потерь. Потребность организма в жирах должна удовлетворяться главным образом за счет жиров растительного происхождения (кукуруза, подсолнечное и оливковое масло, маслосодержащие семена- орехи, арахис и др.).

Важной составной частью пищи являются белки, биологические функции которых, важны и многообразны. Белки – это основной пластический строительный материал организма. Продукты с высоким содержанием белка (мясо, рыба, творог, сыр, молоко, яйца) обязательны в рационе питания детей, т.к. они обеспечивают им хорошую умственную и, следовательно, зрительную работоспособность. Однако избыточное потребление белковой пищи отрицательно сказывается на обмене веществ, усиливает процесс возбуждения в коре головного мозга.

Правильно построенный рацион питания детей предполагает сбалансированное поступление в организм белков, жиров и углеводов (в соотношении 1:1:4 или 1:1:5).

С целью профилактики снижения зрения и поддержания физиологических возможностей зрительной системы в рацион питания должны входить продукты, богатые определенными витаминами и минералами. Витамины повышают сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют правильному росту и развитию организма, участвуют в обменных процессах.

В офтальмо-гигиенической литературе обозначаются важнейшие для зрения витамины.

**Витамин А – (ретинол)**

Недостаток витамин А в организме на фоне других клинических нарушений влечет за собой:

1. нарушение цветового восприятия и ухудшение зрения в темноте («куриная слепота»), за счет изменений в сетчатке и зрительных нервах;

Витамин А содержится исключительно в продуктах животного происхождения (сливочное масло, яичный желток, печень).В чистом виде в растительных продуктах витамин А не встречается. В то же время многие из них (абрикосы, миндаль, морковь, шпинат, баклажан, спаржа, свекла и др.) содержат каротин, являющейся провитамином А, из которого в организме образуется витамин А. Наиболее богатым источником каротина являются овощи. Биологическая активность витамина А и его содержание в пищевых продуктах выражается в микро граммах или миллиграммах или в международных единицах (МЕ).

1 МЕ витамина А равна активности 0,3 маг ретинола.

Суточная профилактическая доза витамина **А** составляет:

для взрослых и детей старше 7 лет – 5000 МЕ;

**Витамин С – (аскорбиновая кислота) –**

Является важнейшим водорастворимым витамином.

Аскорбиновая кислота выполняет следующие основные биологические и физиологические функции в организме человека: участвует во многих важнейших ферментативных реакциях, связанных с окислительно-восстановительными процессами, способствует нормальному процессу регенерации и заживления тканей, поддерживает устойчивость к различным видам стресса и обеспечивает нормализацию иммунологического и гематологического статуса.

Количество необходимого организму витамина С зависит от многих факторов, при которых потребность возрастает: физическая и психологическая нагрузки, климатические условия и др.

Недостаточность витамина С проявляется:

* общей слабостью;
* быстрой утомляемостью;
* снижением тонуса глаз, их быстрой утомляемостью.

Витамин С не вырабатывается в организме человека, а только поступает преимущественно с продуктами растительного происхождения.

Наиболее богаты аскорбиновой кислотой: апельсины, вишня, горошек зеленый свежий, дыня, смородина красная и черная, томаты красные, шиповник сушеный, щавель, капуста белокочанная, капуста цветная, земляника садовая, крыжовник, лимоны, лук зеленый, мандарины, перец зеленый сладкий, перец красный.

Суточная потребность в витамине С: от 80 мг– 100 мг.

**Витамины группы В**

Витамины группы В считаются витаминами «нервной системы», оказывая благотворное влияние и на иннервацию глаз.

 Недостаток витамина В1 проявляется в повышенной нервозности, снижении умственной и физической работоспособности.

Наибольшее количество тиамина содержат: дрожжи пивные сухие, арахис, фасоль, орехи грецкие, крупа овсяная, крупа гречневая, мука пшеничная обойная, мясо, печень, почки, все овощи.

Суточная потребность в тиамине составляет от 1,5 – 2,4 мг.

Витамин В2 (рибофлавин) – водорастворимый витамин, входит в состав зрительного пурпура, защищающего сетчатку от вредного воздействия ультрофиолетовых лучей. Недостаток витамина проявляется в ухудшении зрения в сумеречных условиях. Может появиться чувство жжения в глазах и веках.

В организме человека рибофлавин не синтезируется, а только поступает с пищей. Наиболее богаты рибофлавином печень, почки, сердце, молоко и молочные продукты, яйца, зеленые овощи, орехи, яблоки.

Суточная потребность в рибофлавине от 1,9 – 3,9 мг.

Витамин В6 (пиридоксин) водорастворимый витамин. Пиридоксин имеет первостепенное значение для поддержания процесса роста, кроветворения и нормализации функционирования центральной нервной системы. Недостаток витамина В6 вызывает напряжение и быстрое утомление глаз.

Пиридоксин поступает в организм с продуктами животного и растительного происхождения и содержится: в дрожжах, молоке, печени, капусте, зерновых, яичном желтке, рыбе, почках и др.

Суточная потребность в витамине В 6 – 2 – 2,5 мг.

Витамин В12 (кобаламин, цианокобаломин) – представляет собой сложное органическое соединение. Он оказывает влияние на обмен веществ, преимущественно белков, и на процесс кроветворения, активизируя свертывающую систему крови.

Недостаток витамина В12 проявляется повышенной утомляемостью глаз, ухудшением кровоснабжения глаз («тусклые глаза»). При нехватке витамина В12 возможно периодическое слезотечение.

Витамин В12 содержится в яичном желтке, молоке, твороге, сыре, печени, рыбе и др. Следует помнить, что усвоению витамина В12 способствует свекла

Суточная потребность в витамине В 12 составляет - 2мкг;

В офтальмо-гигиенической литературе обращается также внимание и на важность для зрения достаточного потребления кальция и калия.

 Кальций имеет значение для укрепления каркасной склеры глаза.

Необходимая суточная доза потребления кальция с пищей для взрослого человека составляет от 0,8 – 1,4г.

Обращаем особое внимание родителей на то, что наиболее усвояемые формы кальция содержатся в молоке, поэтому в рацион питания ребенка обязательно должно входить суточное потребление молока.

Калий для многих тканей то же самое, что кальций для костей. Плохое зрение может быть прямой причиной недостатка калия в организме. Недостаток калия проявляется в преждевременном старении глаз и их слабости.

Калий содержится в картофеле, черносливе, кураге, изюме, рыбе, молоке. Суточная норма потребления калия – 2-3 г.

Подводя итог сказанному о включении в рацион питания витаминов, следует отметить, что в лечении глазных заболеваний используется витаминотерапия. Витаминотерапия, как отмечают офтальмологи, играет профилактическую и лечебную роль.

Следует отметить, что витаминотерапия для зрения и профилактическая, и лечебная актуальна, прежде всего, для детей с проблемами зрения. Потребность организма в витаминах удовлетворяется при соблюдении одного из основных принципов рационального питания – разнообразия пищи, богатой витаминами.

Кроме правильно построенного рациона питания, важно обращать внимание на количество пищи, которое потребляет ребенок. Как отмечают специалисты, ребенок в разные возрастные периоды должен получать такое количество пищи, которое не только компенсировало бы все энергетические затраты организма, но и обеспечивало бы его правильный рост и развитие, в том числе и органа зрения.

Педагогам и родителям следует более внимательно относиться к вопросам полноценного питания детей. Так, достаточная по калорийности и питательной ценности, но малая по объему пища, не будет казаться сытной. Однако избыточная пища нарушает нормальное функционирование пищеварительных органов.

Очень важно, чтобы дети не сидели за столом в ожидании еды – это быстро вызывает утомление и снижает аппетит. Вкус пищи, ее температура и то, что как она подана, - все это имеет большое значение для правильного пищеварения и здоровья в целом. Поэтому педагоги в школе должны проявлять педагогическое мастерство, разумную требовательность в том, что бы дети съедали казенные завтраки и обеды. Часто, как показывает практика, педагоги призваны помочь родителям осознать необходимость для ребенка полноценного, калорийного домашнего ужина.

Под режимом питания понимается его кратность в течение суток, определенные интервалы между приемами пищи и правильное распределение суточного рациона. По данным гигиенистов для детей школьного возраста оптимальным является 5 разовое питание с 3,5 – 4 часовым интервалом между приемами пищи. Кратность приема пищи существенно влияет на качество ее переваривания и усвоения.

Таким образом, полноценное питание это не только основа физического развития органа зрения, но и профилактическое мероприятие его ослабления, снижения. В частности офтальмологи среди медицинских мероприятий профилактики близорукости выделяет и полноценное питание.

**Вопросы для самопроверки**

1. Какой подход к организации питания детей обеспечивает своевременный физический и физиологический рост органа зрения, наращивание зрительной работоспособности?
2. К чему сводится роль педагогов образовательных учреждений в организации питания детей с нарушением зрения как охранно-профилактического мероприятия?
3. Какие ошибки могут допускать родители в организации питания детей с нарушением зрения?

**Основные подходы к организации питания детей с нарушением зрения.**

Педагогам и медперсоналу образовательного учреждения следует вести просветительскую работу с родителями, акцентировав их внимание на том, что большое значение имеет качественный состав углеводов в рационе питания детей. Как отмечают гигиенисты, лучше, если 2/3 углеродов будет представлено в виде крахмала (картофель, крупы, хлеб) и 1/3 в виде сахара, как в чистом виде, так и содержащегося в сладких блюдах, напитках, фруктах и ягодах. Родители должны знать, что чрезмерное употребление углеводов без соответствующих энергетических затрат чревато повышением массы тела, ребенка, что характерно для многих слабовидящих детей, испытывающих по разным причинам дефицит двигательной активности. Обсуждите с родителями эти вопросы, обратите внимание на то, что дело не столько в том, чтобы уменьшить в рационе питания количество продуктов, богатых углеводами, сколько в неоспоримой необходимости создать условия активного и подвижного образа жизни их ребенка с нарушением зрения, естественно в соответствии с противопоказаниями. Несколько забегая вперед, отметим что для слабовидящих актуальны и доступны многие виды спорта, полезны упражнения с цикличными движениями (ходьба, бег, плаванье, лыжи).

Суточное потребление сахара не должно превышать 70-75г. Для детей склонных к полноте, предпочтительнее нерафинированные сахара, содержащиеся в естественных (не переработанных) продукта, содержащих фруктозу (мед, яблоки, смородина, малина и т.д.), т. к. фруктоза в наименьшей степени способствует жирообразованию.

В энергетических затратах организма на жир приходится примерно 30%, т.е. он играет второстепенную роль в энергетическом обеспечении жизнедеятельности человека. Просвещая родителей по вопросам рационального питания детей с нарушением зрения, обратите внимание на то, что жир выполняет специфические, присущие только ему функции, как предохраняющую и защитную. Например: защитный слой жира защищает тело от излишних тепловых потерь. Потребность организма в жирах должна удовлетворяться главным образом за счет жиров растительного происхождения (кукуруза, подсолнечное и оливковое масло, маслосодержащие семена- орехи, арахис и др.), содержащие незаменимые и необходимые организму вещества, которыми бедны жиры животного происхождения.

Важной составной частью пищи являются белки, биологические функции которых, важны и многообразны. Белки – это основной пластический строительный материал организма. Они входят в состав мышц, крови, ферментов. На энергетические нужды белки расходуются организмом в небольшом количестве. Продукты с высоким содержанием белка (мясо, рыба, творог, сыр, молоко, яйца) обязательны в рационе питания детей, т.к. они обеспечивают им хорошую умственную и, следовательно, зрительную работоспособность. Однако избыточное потребление белковой пищи отрицательно сказывается на обмене веществ, усиливает процесс возбуждения в коре головного мозга.

Обсуждая с родителями вопросы рационального питания детей с нарушениями зрения, уточните, что белки, содержащиеся в различных пищевых продуктах, неравнозначны по своей ценности. Организму нужно получать с пищей белки более близкие по составу белкам человеческого тела, включая необходимые аминокислоты. Они содержатся главным образом в продуктах животного происхождения – это полноценные белки. Неполноценные белки, в составе которых отсутствует одна или несколько необходимых организму аминокислот, входят в основном в продукты растительного происхождения. Наибольшую биологическую ценность представляют белки фасоли, риса, сои. Белки лучше усваиваются в сочетании с овощами.

Правильно построенный рацион питания детей предполагает сбалансированное поступление в организм белков, жиров и углеводов (в соотношении 1:1:4 или 1:1:5).

В литературе, посвященной вопросам охраны и гигиены зрения, для его улучшения рекомендуется в рацион вводить определенные продукты естественного происхождения.

Как отмечают врачи, ягоды черники значительно улучшают зрение в сумерках и ночью, помогая глазам, приспособиться к плохой видимости. Ягоды черники усиливают остроту зрения, обеспечивают увеличение поля зрения и уменьшают усталость глаз (в результате продолжительной зрительной работы при искусственном свете).

Обостряет зрение и ежедневный прием 2-х лимонов. Рекомендуется употреблять больше тертой моркови. Установлено, что 70г. моркови в день удовлетворяет потребность глаза в витамине А.

Повышению зрения способствует ежедневное употребление натощак 100-180г. свеклы, которая содержит цинк.

 Также необходимо для зрения включать в рацион питания продукты, содержащие селен: пророщенную пшеницу, кукурузу, белые грибы, сыроежки, шампиньоны, лисички, рыжики.

С целью профилактики снижения зрения и поддержания физиологических возможностей зрительной системы в рацион питания должны входить продукты, богатые определенными витаминами и минералами. Витамины повышают сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют правильному росту и развитию организма, участвуют в обменных процессах. В то же время по данным массового обследования детей России дефицит витаминов С выявлен у 60-70%, В1 - у 40-44%, В2 - у 50-70%, фолиевой кислоты - у 69%, А - у 28-29% и Е - у 40-50% больных. Нарушая обмен веществ, ослабляя организм, витаминный дефицит усугубляет течение любых болезней, а особенно у детей с нарушением зрения.

В офтальмо-гигиенической литературе обозначаются важнейшие для зрения витамины, определяется их количество в ежедневном рационе питания детей и взрослых.

**Витамин А – (ретинол)**

Недостаток витамин А в организме на фоне других клинических нарушений влечет за собой:

1. нарушение цветового восприятия и ухудшение зрения в темноте («куриная слепота»), за счет изменений в сетчатке и зрительных нервах;
2. ксерофтальмию – за счет нарушения развития эпителия и образования многослойного ороговевшего эпителия в роговице и конъюнктиве, соответствующие участки становятся сухими, белесоватыми, непрозрачными. В дальнейшем при отсутствии лечения могут развиваться язвы на роговице и некроз роговицы.

Витамин А содержится исключительно в продуктах животного происхождения (сливочное масло, яичный желток, печень).В чистом виде в растительных продуктах витамин А не встречается. В то же время многие из них (абрикосы, миндаль, морковь, шпинат, баклажан, спаржа, свекла и др.) содержат каротин, являющейся провитамином А, из которого в организме образуется витамин А. Наиболее богатым источником каротина являются овощи. Биологическая активность витамина А и его содержание в пищевых продуктах выражается в микро граммах или миллиграммах или в международных единицах (МЕ).

1 МЕ витамина А равна активности 0,3 маг ретинола.

Суточная профилактическая доза витамина **А** составляет:

для взрослых и детей старше 7 лет – 5000 МЕ;

**Витамин С – (аскорбиновая кислота) –**

Является важнейшим водорастворимым витамином.

Аскорбиновая кислота выполняет следующие основные биологические и физиологические функции в организме человека: участвует во многих важнейших ферментативных реакциях, связанных с окислительно-восстановительными процессами, способствует нормальному процессу регенерации и заживления тканей, поддерживает устойчивость к различным видам стресса и обеспечивает нормализацию иммунологического и гематологического статуса.

Количество необходимого организму витамина С зависит от многих факторов, при которых потребность возрастает: физическая и психологическая нагрузки, климатические условия и др.

Недостаточность витамина С проявляется:

* общей слабостью;
* быстрой утомляемостью;
* снижением тонуса глаз, их быстрой утомляемостью.

Витамин С не вырабатывается в организме человека, а только поступает преимущественно с продуктами растительного происхождения.

Наиболее богаты аскорбиновой кислотой: апельсины, вишня, горошек зеленый свежий, дыня, смородина красная и черная, томаты красные, шиповник сушеный, щавель, капуста белокочанная, капуста цветная, земляника садовая, крыжовник, лимоны, лук зеленый, мандарины, перец зеленый сладкий, перец красный.

Суточная потребность в витамине С: от 80 мг– 100 мг.

**Витамины группы В**

Витамины группы В считаются витаминами «нервной системы», оказывая благотворное влияние и на иннервацию глаз.

 Недостаток витамина В1 проявляется в повышенной нервозности, снижении умственной и физической работоспособности.

Наибольшее количество тиамина содержат: дрожжи пивные сухие, арахис, фасоль, орехи грецкие, крупа овсяная, крупа гречневая, мука пшеничная обойная, мясо, печень, почки, все овощи.

Суточная потребность в тиамине составляет от 1,5 – 2,4 мг.

Витамин В2 (рибофлавин) – водорастворимый витамин, входит в состав зрительного пурпура, защищающего сетчатку от вредного воздействия ультрофиолетовых лучей. Недостаток витамина проявляется в ухудшении зрения в сумеречных условиях. Может появиться чувство жжения в глазах и веках.

В организме человека рибофлавин не синтезируется, а только поступает с пищей. Наиболее богаты рибофлавином печень, почки, сердце, молоко и молочные продукты, яйца, зеленые овощи, орехи, яблоки.

Суточная потребность в рибофлавине от 1,9 – 3,9 мг.

Витамин В6 (пиридоксин) водорастворимый витамин. Пиридоксин имеет первостепенное значение для поддержания процесса роста, кроветворения и нормализации функционирования центральной нервной системы. Недостаток витамина В6 вызывает напряжение и быстрое утомление глаз.

Пиридоксин поступает в организм с продуктами животного и растительного происхождения и содержится: в дрожжах, молоке, печени, капусте, зерновых, яичном желтке, рыбе, почках и др.

Суточная потребность в витамине В 6 – 2 – 2,5 мг.

Витамин В12 (кобаламин, цианокобаломин) – представляет собой сложное органическое соединение. Он оказывает влияние на обмен веществ, преимущественно белков, и на процесс кроветворения, активизируя свертывающую систему крови.

Недостаток витамина В12 проявляется повышенной утомляемостью глаз, ухудшением кровоснабжения глаз («тусклые глаза»). При нехватке витамина В12 возможно периодическое слезотечение.

Витамин В12 содержится в яичном желтке, молоке, твороге, сыре, печени, рыбе и др. Следует помнить, что усвоению витамина В12 способствует свекла

Суточная потребность в витамине В 12 составляет - 2мкг;

В офтальмо-гигиенической литературе обращается также внимание и на важность для зрения достаточного потребления кальция и калия.

 Кальций имеет значение для укрепления каркасной склеры глаза.

Необходимая суточная доза потребления кальция с пищей для взрослого человека составляет от 0,8 – 1,4г.

Обращаем особое внимание родителей на то, что наиболее усвояемые формы кальция содержатся в молоке, поэтому в рацион питания ребенка обязательно должно входить суточное потребление молока.

Калий для многих тканей то же самое, что кальций для костей. Плохое зрение может быть прямой причиной недостатка калия в организме. Недостаток калия проявляется в преждевременном старении глаз и их слабости.

Калий содержится в картофеле, черносливе, кураге, изюме, рыбе, молоке. Суточная норма потребления калия – 2-3 г.

Подводя итог сказанному о включении в рацион питания витаминов, следует отметить, что в лечении глазных заболеваний используется витаминотерапия. Витаминотерапия, как отмечают офтальмологи, играет профилактическую и лечебную роль. Витаминотерапия как лечебное средство является неотъемлемой частью лечебно – восстановительного процесса. Естественно, что такое лечение назначается детям врачом-окулистом. Однако систематический прием детьми с нарушением зрения назначенных препаратов в течение дня обеспечивается организованностью и ответственностью медицинского персонала, педагогов и родителей, принимающих непосредственное участие в жизнедеятельности ребенка в школе и дома.

Следует отметить, что витаминотерапия для зрения и профилактическая, и лечебная актуальна, прежде всего, для детей с проблемами зрения. Для нормально видящих детей с целью профилактики нарушения зрения в большей степени следует говорить о рациональном питании, в частности, достаточном потреблении пищи, богатой витаминами. А при определенных обстоятельствах, например, тяжелое респираторное заболевание, и о целенаправленной (поддерживающей и восстанавливающей организм и зрительную систему как его часть) витаминотерапии. Гиповитаминоз, отсутствие или недостаток витаминов важных для зрения, возникает вследствие неправильного питания. Например, гиповитаминоз В 1 возникает при неправильном питании, когда дети получают чрезмерное количество углеводов (каши, сахар, печенье, белый хлеб, макароны, конфеты и т.д. т.п.)

Потребность организма в витаминах удовлетворяется при соблюдении одного из основных принципов рационального питания – разнообразия пищи, богатой витаминами.

Кроме правильно построенного рациона питания, важно обращать внимание на количество пищи, которое потребляет ребенок. Как отмечают специалисты, ребенок в разные возрастные периоды должен получать такое количество пищи, которое не только компенсировало бы все энергетические затраты организма, но и обеспечивало бы его правильный рост и развитие, в том числе и органа зрения. В связи с этим следует ещё раз отметить, что в период раннего дошкольного возраста происходит интенсивное анатомическое и физиологическое развитие зрительной системы. Поэтому, полноценное питание, его достаточность по объему являются важнейшим фактором укрепления мышечной системы глаза, восстановления энергетики в процессе зрительной работы и важнейшим условием наращивания работоспособности зрительной системы как части всего организма.

Особое внимание педагогов и родителей в этом вопросе должно быть обращено к достаточно большой группе детей, имеющих в анамнезе диагноз ММД. Минимально мозговая дисфункция имеет целый ряд симптомов, одним из которых является снижение зрения. Но снижение зрения, часто незначительное по показателям, это только один из симптомов. Практически все эти дети имеют другой ярко выраженный симптом ММД – гипервозбудимость, которая проявляется в чрезмерной двигательной активности, приводящей к большим и трудновосполнимым энергетическим затратам. Недоедание детьми еще в большей степени осложняет деятельность центральной нервной системы.

Педагогам и родителям следует более внимательно относиться к вопросам полноценного питания детей. Так, достаточная по калорийности и питательной ценности, но малая по объему пища, не будет казаться сытной. Однако избыточная пища нарушает нормальное функционирование пищеварительных органов.

Очень важно, чтобы дети не сидели за столом в ожидании еды – это быстро вызывает утомление и снижает аппетит. Вкус пищи, ее температура и то, что как она подана, - все это имеет большое значение для правильного пищеварения и здоровья в целом. Поэтому педагоги в школе должны проявлять педагогическое мастерство, разумную требовательность в том, что бы дети съедали казенные завтраки и обеды. Часто, как показывает практика, педагоги призваны помочь родителям осознать необходимость для ребенка полноценного, калорийного домашнего ужина.

Под режимом питания понимается его кратность в течение суток, определенные интервалы между приемами пищи и правильное распределение суточного рациона. По данным гигиенистов для детей школьного возраста оптимальным является 5 разовое питание с 3,5 – 4 часовым интервалом между приемами пищи. Кратность приема пищи существенно влияет на качество ее переваривания и усвоения.

Таким образом, полноценное питание это не только основа физического развития органа зрения, но и профилактическое мероприятие его ослабления, снижения. В частности офтальмологи среди медицинских мероприятий профилактики близорукости выделяет и полноценное питание.

**Вопросы для самопроверки**

1. Какой подход к организации питания детей обеспечивает своевременный физический и физиологический рост органа зрения, наращивание зрительной работоспособности?
2. К чему сводится роль педагогов образовательных учреждений в организации питания детей с нарушением зрения как охранно-профилактического мероприятия?
3. Какие ошибки могут допускать родители в организации питания детей с нарушением зрения?