**Питание ребенка с нарушением зрения**

Жизненно необходимым для детей является питание. У детей в растущем организме все обменные процессы протекают более интенсивно, чем у взрослых. В связи с этим ребенок должен получать необходимые питательные вещества не только для компенсации энергетических затрат, но и для роста органов и тканей организма. Для эффективной работы всех пищеварительных органов, для лучшего переваривания и усвоения питательных веществ питание должно быть регулярным с перерывом между приемами пищи в 4-5 ч. Зимой и весной, когда в организме возникает дефицит некоторых витаминов, на это следует обращать особое внимание, обогащая пищу витаминами С, Д и др.

Детям дошкольного возраста на завтрак рекомендуются каши, яйца, блюда из творога, рыбы, хлеб с маслом, сыром, чай или кофейный напиток с молоком. В обед – овощной салат (овощи следует нарезать мелко, заправить растительным маслом или сметаной); мясной, куриный или рыбный бульон, котлеты с гарниром или мясное суфле; компот, кисель, ягоды или фрукты. Во время полдника ребенок может выпить кефир, молоко или сок с печеньем, булочкой. На ужин – овощи или каши. Нельзя давать много сладостей и сладких напитков, особенно, в промежутках между едой. Пища не должна быть очень горячей или холодной.

Прием пищи является и воспитательным моментом, в процессе которого прививаются гигиенические навыки: привычка обязательно мыть руки перед едой, пользоваться индивидуальными салфетками и столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом) соответствующего детского размера, самостоятельно и аккуратно есть, тщательно прожевывая пищу, полоскать рот после еды. Время, отведенное для еды, должно быть ограниченным: завтрак – 10-15 минут, обед – 20-25 минут, полдник – 7-10 минут, ужин – 10-15 минут. Недопустимо, чтобы ребенок сидел за столом дольше, так как в противном случае продлевается статическое состояние, формируется негативное отношение к еде и развивается анорексия (рвотный рефлекс) нейрогенного характера.