

## **Рыба в детском питании**

Дети, которые с раннего возраста получают разнообразные рыбные блюда, чаще всего преуспевают в школе. Шведскими учеными был проведен эксперимент, в котором участвовало примерно 4 тысячи подростков возрастом 15-18 лет. Выяснилось, что зависимость интеллектуального развития от количества съеденной рыбы весьма существенная. Рыба, потребляемая с детства хотя бы раз в неделю, на 6% улучшает речевые и зрительно-пространственные способности. Шведские исследователи заявили, что содержание рыбы в детском рационе ведет к улучшению умственных способностей в 2 раза. Поэтому желательно ее есть хотя бы раз в неделю.

### **Польза рыбы**

Ученые, исследовав рацион питания эскимосов, в который входит в основном рыба и морепродукты, пришли к выводу, что именно их употребление приводит к уменьшению риска возникновения тромбов в сосудах. Выявлено, что у жителей Севера практически никогда не бывает инфарктов, псориаза, инсультов, склероза. Ученые объясняют это большим потреблением рыбы. Рыбные жиры при низких температурах остаются жидкими, а поэтому очень схожи с человеческими жирами и легко усваиваются. В рыбьем жире содержится минимум холестерина.

Морепродукты и рыба включают в себя особые жирные кислоты, омега-3, помогающие поддерживать в здоровом состоянии артерии, они разжижают кровь и нормализуют давление. Поэтому у людей, часто употребляющих рыбу, редко бывают инфаркты и сердечные приступы.

Рыбные блюда снижают вероятность появления астмы. Есть данные, что детки, употребляющие 2-3 раза в неделю рыбу, реже заболевают астмой, чем малыши, мамы которых не включили в их рацион морепродукты и рыбу. В ней содержатся жирорастворимые витамины – Д, С, А, Е и группы В, а также кальций, укрепляющий костный скелет ребенка, марганец, йод, цинк. Много йода в донных рыбах – камбале, треске, карасе, зубатке.

Морские рыбы в своих тканях содержат микроэлементы, важные при заболеваниях щитовидки – железо, бор, фтор, литий, бром.

### **Рыбка для маленького карапуза: сколько и когда?**

Детям со склонностью к аллергии вводят рыбные блюда очень осторожно, начиная с минимальной дозы – ½ чайной ложки. Чтобы проследить за реакцией детского организма на рыбу, дают ее утром. Вместе с рыбой старайтесь не давать еще какие-то новые продукты – овощи, фрукты, мясо, соки. Если реакции не возникло, постепенно увеличивайте порцию рыбки, она непременно понравится малышу. Дают ее в вареном виде или приготовленной на пару.

Нередко малыш может негативно отреагировать на определенный сорт рыбы, например, только на речную или морскую. Так что при появлении аллергической сыпи или покраснения щечек у ребенка, сделайте перерыв на пару недель и попробуйте дать другую рыбу снова.

Консервы с рыбой могут быть в виде пюре. Они полезны крохам 8-9 месяцев. Деткам 11-12 месяцев уже дают крупноизмельченные рыбные пюре, а 12-18 месячным

малышам – рыбку кусочками. Лучше давать крохе нежирную рыбку – минтай, судак, треску, а вот морепродукты и красная икра содержат сильные аллергены, поэтому разрешены только малышам старше 3-х лет. Им можно уже готовить рыбные тефтельки, котлетки, запеканки с рыбой и овощами.

### **Выбираем рыбу для малыша**

Несвежая рыба может вызвать ряд заболеваний. Живая рыба должна иметь целостную чешую, обращайте внимание на ее подвижность и упитанность. Здоровая рыба имеет мясистую, а не заостренную спинку, ее розовые жабры равномерно двигаются. Охлажденную и мороженую рыбу также надо тщательно осматривать. Она должна иметь плотную структуру, ярко-красные жабры, прозрачные и выпуклые глаза, блестящую, гладкую и ровную чешую без следов ушибов и пятен.

После разморозки мясо у хорошей рыбы плотное, не отстает от костей, нет неприятного запаха. Тусклой и темной становится рыба, если ее несколько раз размораживали. Не покупайте ее в лотках и на базаре, лучше порадуйте своего ребенка свежей рыбкой из рыбного магазина, где не нарушаются условия транспортировки и хранения.

Малышу лучше выбирать рыбу в форме целой тушки глубокой заморозки, без головы. Многие мамы покупают ребенку замороженное филе, но его могут вымачивать в растворе фосфатных смесей для придания хорошего внешнего вида.



## **Рыба для детей: когда давать, как выбрать?**

### **Польза и вред рыбы для детского питания**

Любящих родителей всегда заботит ежедневное меню их малыша. Ведь именно оно во многом отвечает за здоровье. Дети особенно остро нуждаются в сбалансированном, полноценном питании, с содержанием всех жизненно необходимых веществ. Одним из важных продуктов в меню ребенка является рыба.

### **Польза и вред рыбы**

**Рыба** – это ценнейший продукт питания животного происхождения. Она содержит в себе уникальный комплекс витаминов и минеральных веществ, необходимых растущему организму. Рыба известна своими свойствами, препятствующими развитию рахита. Она богата витаминами А и D, которые положительно воздействуют на кости, укрепляя их, стимулируя их рост. Кроме этого, в рыбе много фосфора, фтора, кальция, которые также способствуют правильному развитию костной системы. Йод, содержащийся в значительных количествах, отвечает за работу щитовидной железы. Богата водная обитательница витаминами группы В, которые улучшают все обменные процессы, усиливают сопротивляемость болезням за счет укрепления иммунитета.

Белок, содержащийся в рыбьем мясе, отлично усваивается, легко переваривается. Благодаря этому не доставляет проблем с желудком и кишечником. Отдельное слово о полиненасыщенных омега-3 и омега-6 жирных кислотах. Дети испытывают в них потребность, а добыть эти вещества бывает сложно. Рыба один из немногих продуктов, где они содержатся. Жирные кислоты участвуют во множестве процессов, происходящих в организме, улучшают общее состояние ребенка, влияют на иммунную систему.

Вред рыбы уместен только том случае, если у ребенка есть на нее аллергия или пищевая непереносимость. Такой недуг может проявляться в кожной сыпи, диатезе, тошноте, рвоте. Тогда этот продукт должен быть исключен из детского питания. Вполне возможно, что аллергия может быть только на морскую или, наоборот, речную рыбу.

Минусом употребления этого полезного продукта является наличие мелких костей. Они усложняют процесс кормления, их удаление требует внимательности. Очень важно, чтобы косточки не попадались ребенку, тем более, если он еще не научился их доставать сам. В ином случае малыш может подавиться, пораниться.

### **Лучшая рыба для детского питания**

Наверняка многие мамы задумывались над тем, какая рыба полезнее для ребенка. Однозначного, четкого ответа на данный вопрос нет. Это палка о двух концах. С одной стороны наиболее ценными по содержанию полезных веществ считаются жирные океанические и морские представители рода. Среди них тунец, семга, палтус, лосось, кета, осетр, норвежская сельдь. С другой стороны такую рыбу не рекомендуют употреблять детям до трехлетнего возраста.

Педиатры и диетологи отдают предпочтение морской рыбе с белым мясом. Их сородичи, живущие в пресной воде, не могут блеснуть чистотой своих жилищ. Они

накапливают в себе вредные токсичные вещества, соли тяжелых металлов, которые могут быть опасны для детей. Хорошим исключением является форель, обитающая только в чистых водоемах. Еще одним преимуществом рыбы, живущей в соленой воде, является количество йода. Этого вещества она содержит в несколько раз больше, чем речная.

### **Как выбрать**

Для детского питания рыба обязательно должна быть свежей, без признаков порчи. Для этого необходимо правильно ее выбрать. Вот несколько советов, которые помогут найти качественный продукт.

Если рыба охлажденная, то дать ей оценку легче. Загляните ей в глаза, они должны блестеть. Мутные рыбы очи, наличие на них тонкой белой пленки свидетельствует о некачественном продукте с неправильным или истекшим сроком хранения. Чешуя тоже должна быть блестящей, матовость недопустима.

О хорошей рыбе расскажут чистые, однородного цвета, без слизи жабры. При покупке филе ориентируйтесь на цвет. Выбирайте белое или бледно-розовое мясо. Обходите стороной филе сероватого, желтоватого цвета и других оттенков, исключение составляют красные сорта рыбы.

Свежемороженый продукт часто глазируют водой, поэтому равномерный тонкий слой льда считается нормой. Чаще используют такой способ для филе.

### **Как лучше приготовить**

Осталось сказать несколько слов о приготовлении рыбы. Для детского питания лучше всего подойдет паровая, вареная или запеченная пища. В таком виде она сохраняет больше витаминов, минеральных веществ, легче переваривается, намного реже создает проблемы с кишечником. Если ребенок хорошо переносит пищу, аллергические реакции отсутствуют, тогда можно готовить более сложные блюда. Рыба хорошо сочетается с овощами и крупами. Соотношение пропорций 1:1.

Детям, которые учатся пережевывать твердую пищу, полезно будет давать рыбу кусочками. Только следует быть очень осторожными, внимательными, убрать все маленькие и большие косточки.

Детское меню обязательно должно быть обогащено рыбными блюдами. Этот продукт содержит легкоусвояемый белок, дающий силу, энергию, бодрость для подвижных игр. А витамины и минералы защищают малышей от болезней, повышают иммунитет, улучшают настроение.