

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - «Детский сад №239»
(МБДОУ ЦРР – «Детский сад №239»)

Консультативный материал для родителей
«Полезна ли рыба для ребенка»



Рыба – безусловно, важный продукт, содержащий полезные жиры, белок в легко усваиваемой форме, а также – ценные витамины и минералы. Однако маленьким детям до определенного возраста не рекомендуют вводить в рацион рыбу. Может ли рыба навредить здоровью малыша? И с какого возраста можно без опасения угощать ребенка рыбными блюдами?

О пользе рыбы для детей

Рыба содержит множество полезных веществ, важных для здоровья и развития ребенка. Вот неполный список ценных компонентов, содержащихся в большинстве сортов рыбы:

Белок является «строительным материалом» для клеток организма и особенно важен для детей в период активного роста. В рыбе содержится около 20 % белка – примерно столько же, сколько в нежирном мясе – но этот белок усваивается гораздо лучше. Соединительная ткань рыбы по большей части состоит из коллагенов, которые легко переходят в растворимую форму (желатин). Поэтому рыба при тепловой обработке так быстро становится рыхлой, мягкой, «разваривается». Окончательно волокна соединительной ткани распадаются уже в пищеварительной системе, где усваиваются на 93-99%.

Рыбий жир особенно ценен содержанием Омега-3 полиненасыщенных жирных кислот, которые не могут быть синтезированы в организме человека. При этом ученые давно установили важную роль Омега-3 жирных кислот для нормального роста и развития детей. Недостаток этих элементов может привести к нарушению физического и интеллектуального развития ребенка, а также увеличивает риск заболеваний сердечнососудистой системы.

С какого возраста и какую рыбу можно давать ребенку?

Начнем с того, что мы будем предлагать детям только рыбу, в качестве и безопасности которой мы уверены. Вводить в качестве прикорма рыбу можно начиная с 8-9 месяцев. Рыбу вводят в виде пюре, очень осторожно, так как на этот продукт у детей часто проявляются аллергические реакции. Начинайте ввод прикорма с половины чайной ложки, один раз в неделю. Если у ребенка не наблюдается кожных высыпаний и воспалений, расстройства стула и прочих проявлений аллергии – постепенно увеличивайте объем. К одному году ребенок может съесть до 50-70 г рыбного пюре за одно кормление. При этом детям до года рыбу или мясо допускается предлагать только один раз в день. То есть, если ребенок поел в обед пюре из рыбы, мясо на ужин мы ему уже не предлагаем. Детям постарше можно давать и рыбу, и мясо в один день, но в разные приемы пищи. В период с 1 года до 2 лет рыбное пюре заменяют отварным, запеченным, тушеным или приготовленным на пару филе, суфле из рыбного фарша, фрикадельками, котлетками и другими блюдами. Блюда из рыбы рекомендуется давать детям не чаще двух раз в неделю, в объеме 80- 100 грамм за один прием пищи. Маленьким детям лучше приготовить нежирную рыбу (хек, щука, судак, треска, камбала). С двух лет допустимо предлагать детям рыбу средней жирности: карп, сом, лещ, форель, морской окунь. А вот

жирную рыбу (семга, лосось, сельдь, скумбрия, угорь) детский организм «научится» перерабатывать лишь в три-четыре года.

Рыба – это ценный и необходимый компонент детского рациона. Но при этом важно правильно выбрать рыбу для ребенка и правильно ее приготовить. Тогда рыбные блюда принесут Вашему малышу только пользу, помогут расти крепким и здоровым.

