

Здоровое питание. Значение рыбы в питании детей

Все мы знаем, как важно обеспечить ребенка качественной, сбалансированной и полезной едой. Продукты должны быть безопасными, правильно обработанными и приготовленными, включать в себя все необходимые компоненты для оптимального питания с учетом потребностей организма ребенка. В рацион питания ребенка должна непременно входить рыба, не менее 2-3 раз в неделю.

Среднесуточная норма потребления рыбы для детей 7-18 лет составляет в среднем 60-80 грамм. Это прежде всего, источник легкоусвояемого белка, Омега-3, Омега-6, витаминов А, Е, В, D и др. Все перечисленное необходимо растущему организму для нормального развития, укрепления иммунитета, улучшения памяти и физического здоровья детей.

В чем же все - таки важность употребления рыбы? Белок, как основной компонент наших клеток и тканей, содержит в рыбе все необходимые аминокислоты, которые способствуют росту и развитию ребенка. Омега-3 и Омега-6, содержащиеся в рыбе, играют важную роль для формирования нервной системы, улучшения концентрации внимания и памяти, а также для развития зрения. Кроме того, рыба является богатым источником витаминов и минералов, которые способствуют правильному формированию зубов и костей, нормальному функционированию щитовидной железы, а также оказывают противовоспалительное и антиоксидантное действие.

Но, что же делать, если ребенок отказывается есть такой уникальный продукт? Попробуйте готовить ее разными способами. Рыба хорошо измельчается в фарш и благодаря этому ее можно включать в рацион в виде пельменей, фрикаделек, рулетов, пирогов и многого другого. Также можно из филе рыбы сделать суп-пюре с добавлением полезных овощей или бульон на рыбной основе. Подача рыбы является важной составляющей для детей, попробуйте украсить ваше блюдо или сделать интересную форму, например, с помощью фигурных форм сделать котлеты.



Обеспечьте разнообразие рыбы, для детей помладше можно использовать нежирную рыбу (треска или хек). Для детей постарше, рекомендовано выбирать рыбу богатую жирными кислотами (лосось, сардины).

Выбирайте только свежую рыбу, без посторонних запахов. Перед приготовлением обязательно промойте ее под проточной водой и удалите все внутренности.

Рекомендовано рыбу готовить на пару, варить или запекать. При таком способе приготовления, рыба сохраняет все свои полезные свойства и безопасна для детей. Перед подачей блюда, необходимо тщательно проверить на наличие костей.

Дорогие родители, рыба является неотъемлемой частью полноценного питания для растущего организма. Давайте рыбу ребенку с раннего возраста, в виде пюре или с добавлением круп и овощей, постепенно вводя в рацион. Это снизит риск развития аллергии в будущем. Как мы уже говорили, рыба богата полезными веществами для правильного развития организма, исключать этот продукт при отсутствии

противопоказаний не стоит. С помощью наших рекомендаций и небольших хитростей, можно приучить ребенка употреблять рыбу, даже если он от нее ранее отказывался.

Позаботьтесь о правильном и здоровом питании детей.