

## Консультация 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;

### Минеральные вещества:

- Фосфор – обязательный элемент в структуре костной ткани. При недостатке фосфора прочность костей существенно снижается. Детям фосфор необходим для нормального роста и укрепления костей. Кроме того, фосфор играет крайне важную роль в обмене веществ, выступая в качестве энергоносителя и обеспечивая жизнедеятельность всех органов и тканей организма;
- Кальций – все мы знаем, что кальций является основополагающим минералом в структуре костной ткани человека. При недостатке кальция может замедляться рост ребенка, становятся хрупкими кости и зубы;

- Калий, магний, цинк, селен, железо, фтор, йод и другие минералы, содержащиеся в рыбе, также являются ценными компонентами полноценного питания ребенка.

### **Витамины:**

- Витамин D необходим для всасывания кальция в кишечнике. Без этого витамина нарушается фосфорно-кальциевый обмен, замедляется отложение кальция в костной ткани. Недостаток витамина D может привести к такому неприятному заболеванию у детей, как рахит. К счастью, организм человека способен синтезировать витамин D самостоятельно, но только под воздействием солнечных лучей. Поэтому, если солнышка мало, или ребенок проводит на улице не очень много времени – необходимо вводить в рацион малыша продукты, богатые витамином D;
- Витамин A влияет на состояние кожи человека. При недостатке этого витамина у ребенка могут проявляться кожные заболевания – экземы, дерматиты, шелушение кожи. Также может ухудшаться зрение;
- Витамин E – нормализует обмен веществ в организме, необходим для усвоения белков, жиров, углеводов и других витаминов, регулирует гормональный баланс, способствует формированию иммунитета, а также является природным антиоксидантом, защищая клетки организма от негативных внешних факторов;
- Витамины группы B – нужны для поддержания кроветворной функции организма и обмена веществ. Крайне важны для нормальной работы нервной системы, так как участвует в передаче нервных импульсов. Обеспечивают нормальную работу всех мышц организма, в том числе и сердечной мышцы.

### **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.***