

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение города Костромы
«Центр развития ребёнка – Детский сад № 35»
«Рыба на столе – здоровье в семье»**

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 сердечно-сосудистой 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

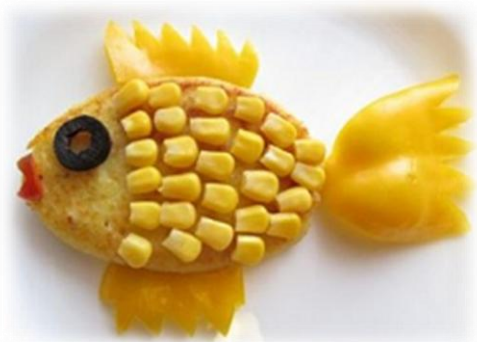
солнечных лучей. Поэтому, если солнышка мало, или ребенок проводит на улице не очень много времени - необходимо вводить в рацион малыша продукты, богатые витамином D;

- *Витамин А* влияет на состояние кожи человека. При недостатке этого витамина у ребенка могут проявляться кожные заболевания - экземы, дерматиты, шелушение кожи. Также может ухудшаться зрение;
- *Витамин Е* - 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 В* - 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.

Диетологи давно уже доказали, что она из самых больших проблем в питании ребенка - это дефицит очень нужных для растущего организма полезных веществ, прежде всего — жирные кислоты Омега-3. Основной их источник - рыба, но не всех сортов, а также льняное и соевое масла.

Морская или речная? Считается, что морская рыба полезнее для ребенка, чем речная. И это действительно так: в морской рыбе больше брома, фтора и йода. Но речная рыба гораздо легче усваивается организмом ребенка. Поэтому, выбирая между морской и речной рыбой, учитывайте возраст ребенка: чем младше малыш, тем предпочтительнее для него речная рыба. Важно! Речная рыба очень часто выращивается в искусственных водоемах,

на кормах, которые нередко превращают рыбу из полезного продукта во вредный. Поэтому при покупке рыбы для ребенка желательно знать, в каком водоеме выращена рыба.



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.

Обратите внимание, что добавление в рацион ребенка каждого нового вида рыбы происходит с той же осторожностью, что и в самом начале введения прикорма. Ведь даже если малыш с пользой и удовольствием кушает, например, треску - это не значит, что у него не может быть аллергии на форель.

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

Источник: <https://www.moirebenok.ua/age3-6/pitanie-age3-6/pitanie-rebenka-kakaya-ryba-samaya-poleznaya-dlya-rebenka/>