



## Рыба в детском рационе

Далеко не все дети едят рыбу. Возможно, это связано со вкусовыми предпочтениями ребенка, а возможно, и с качеством данного продукта и особенностями его приготовления.

### Полезные свойства рыбы

- Рыба является источником полноценных белков и незаменимых (не синтезирующихся в организме) аминокислот, она содержит их столько же на единицу веса, сколько и нежирное мясо.
- Белая рыба несет в себе малые количества жира, тогда как жир в других видах рыб (лосось, скумбрия, сельдь, сардины) содержит полиненасыщенные жирные кислоты типа омега-3, которые важны для развития нервной системы и полезны для сердца и сосудов.
- Морская, и пресноводная рыба являются ценным источником микроэлементов: железа, цинка и селена, которые хоть и присутствуют в меньшем количестве, чем в мясе, но так же хорошо усваиваются.
- Морская рыба является основным источником йода, который накапливается в ней из морской окружающей среды. Это важно, поскольку практически во всех регионах России есть йодный дефицит легкой или средней степени.

### Какую рыбу можно детям и как ее готовить ребенку? Советы с примерами

У детей к рыбе обычно две претензии – косточки и собственно рыбный вкус. Следовательно, надо выбирать наименее костлявую рыбу и постараться убрать все мелкие кости с помощью специального пинцета. Другой вариант – приготовление рыбных котлет или тефтелей. Если вы готовите их из нежирной рыбы, обязательно положите в фарш немного сливочного масла. Такое простое действие, как добавление чайной ложки сахара на полкило рыбного фарша, тоже обогатит вкус котлет. Этот прием используют производители рыбных консервов для детского питания.

Что же касается вкуса рыбного филе, тут помимо безупречной свежести самой рыбы могут помочь маринады. Если запекаете рыбу целиком, положите в брюшко пряные травы и ломтики лимона. Когда используете филе, можно натереть его маринадом из оливкового масла, чеснока, лимонного сока и добавить чуть неострой горчицы (для ребенка старше трех лет) и меда (или сахара). Возможны вариации – вместо лимонного сока и горчицы возьмите немного соевого соуса. Или самый простой вариант: соль, чуть молотого перца, оливковое масло, свежий тимьян. Если ребенок любит макароны (дети, которые их не любят, мне не попадались) с белым соусом, вполне можно добавить к ним небольшие кусочки рыбного филе.

### Каких рыбных блюд и продуктов лучше избегать?

- До трех (а лучше до семи) лет детям не стоит предлагать крепких рыбных бульонов и супов, рыбного заливного, горячо любимая бабушками икра тоже под запретом: из-за очень высокой жирности, солености и присутствия консервантов икра — не детский продукт.
- Не стоит предлагать детям вяленую и копченую рыбу.
- Суррогатам вроде крабовых палочек в детском питании тоже не место. Если у мамы, папы или других кровных родственников ребенка имеется доказанная аллергия на какой-то вид рыбы, моллюсков или ракообразных, прежде, чем давать ребенку что-либо из вышеперечисленного, стоит посоветоваться с врачом.
- Ключ к потреблению рыбы – умеренность (1-2 раза в неделю столько, сколько съест ребенок) и разнообразие моллюсков или ракообразных, прежде, чем давать ребенку что-либо из вышеперечисленного, стоит посоветоваться с врачом.
- Ключ к потреблению рыбы – умеренность (1-2 раза в неделю столько, сколько съест ребенок) и разнообразие.

**Приятного аппетита!!!**