

## **Рыбные блюда в рационе питания детей дошкольного возраста**

В ходе исследований ученые выяснили: зависимость интеллектуального развития от количества съеденной рыбы весьма существенная. Рыба, потребляемая с детства хотя бы раз в неделю, на 6% улучшает речевые и зрительно-пространственные способности. Исследователи заявили, что содержание рыбы в детском рационе ведет к улучшению умственных способностей. Дети, которые с раннего возраста получают разнообразные рыбные блюда, чаще всего преуспевают в школе. Поэтому желательно ее есть хотя бы раз в неделю.

### **Польза рыбы**

Рыбные жиры при низких температурах остаются жидкими, а поэтому очень схожи с человеческими жирами и легко усваиваются. В рыбьем жире содержится минимум холестерина.

Морепродукты и рыба включают в себя особые жирные кислоты, омега-3, помогающие поддерживать в здоровом состоянии артерии, они разжижают кровь и нормализуют давление. Поэтому у взрослых людей, часто употребляющих рыбу, редко бывают инфаркты и сердечные приступы.

Рыба приносит пользу при сахарном диабете. Она содержит таурин, особую аминокислоту, стимулирующую выделение инсулина, который регулирует сахар в крови. Таурином богаты креветки, кальмары, треска, морской окунь, криль, тунец и прочая океаническая рыба.

Рыбные блюда снижают вероятность появления астмы. Есть данные, что дети, употребляющие 2-3 раза в неделю рыбу, реже болевают астмой, чем малыши, мамы которых не включили в их рацион морепродукты и рыбу. В рыбе содержатся жирорастворимые витамины – Д, С, А, Е и группы В, а также кальций, укрепляющий костный скелет ребенка, марганец, йод, цинк. Много йода в донных рыбах – камбале, треске, карасе, зубатке. Морские рыбы в своих тканях содержат микроэлементы, важные при заболеваниях щитовидной железы – железо, бор, фтор, литий, бром. У пресноводных представителей таких элементов меньше.

### **Балуйте малыша рыбкой еще до его рождения**

В рационе беременной женщины должна быть рыба каждую неделю. Она улучшает остроту зрения будущего крохи. Также он ускоряет созревание нервной системы малыша. Но жирной рыбой не стоит злоупотреблять.

## **Рыба для ребенка: сколько и когда?**

Рыбу не сразу вводят в детский рацион питания. Ее начинают давать детям с 9-10 месячного возраста. Это достаточно аллергенный продукт. Поэтому, давать рыбу разрешено не чаще раза в неделю понемногу, начиная с минимальной дозы – ½ чайной ложки. Чтобы проследить за реакцией детского организма на рыбу, дают ее утром. Вместе с рыбой не дают новые продукты – овощи, фрукты, мясо, соки. Если реакции не возникло, постепенно увеличивают порцию рыбки, она непременно понравится малышу. Дают ее в вареном виде или приготовленной на пару.

Ребенку 2-3 лет можно давать поджаренную, печеную или вареную рыбку с общего стола. Но ее тщательно филируют, выбирая только лучшие кусочки. Их следует размять вилкой и вытащить все косточки. А вот супы на рыбе лучше не давать до 3-х летнего возраста. Полезных веществ в рыбном бульоне остается немного.

Рыбные пюре в баночках содержат также растительные компоненты, овощи или крупы. Рыбы в них всего 10-20%. Их готовят в основном из морской рыбы – трески, хека, лосося, камбалы, пикши, минтая, а также из речной – карпа, форели, судака, толстолобика. Рыбные детские консервы содержат растительные масла (кукурузное, подсолнечное, соевое, оливковое, рапсовое) и рыбий жир, полезный для мозга.

Детям дошкольного возраста – лучше давать нежирную рыбку кусочками – минтай, судак, треску, а вот морепродукты и красная икра содержат сильные аллергены, поэтому разрешены только детям старше 3-х лет. Им можно уже готовить рыбные тефтельки, котлетки, запеканки с рыбой и овощами.

### **Как выбрать рыбу для ребенка**

Живая рыба должна иметь целостную чешую, обращайте внимание на ее подвижность и упитанность. Здоровая рыба имеет мясистую, спинку, ее розовые жабры равномерно двигаются.

Охлажденную и мороженую рыбу также надо тщательно осматривать. Она должна иметь плотную структуру, ярко-красные жабры, прозрачные и выпуклые глаза, блестящую, гладкую и ровную чешую без следов ушибов и пятен. После размораживания мясо у хорошей рыбы плотное, не отстает от костей, нет неприятного запаха. Тусклой и темной становится рыба, если ее несколько раз размораживали.

Для ребенка лучше выбирать рыбу в форме целой тушки глубокой заморозки, без головы. Не рекомендуется покупать для ребенка замороженное филе, его могут вымачивать в растворе фосфатных смесей для придания хорошего внешнего вида.

## Рецепты детских блюд из рыбы

### ***Суфле из рыбы (детям с 3-х лет)***

Ингредиенты: филе рыбы (окунь, семга, хек, судак) - 250 гр, 4 яйца, 50 мл сливок (15-20%), укроп, 20 гр. кукурузы, 1 помидор.

Приготовление: промыть рыбу и проверить на наличие костей. Отварить филе в подсоленной воде. Размять его или нарезать кусочками. Отделить от белков желтки. Смешать последние с рыбой, добавить укроп и мелко нарезанный помидор. Отдельно взбить белки, добавив сливки в них. Небольшие формы смазать жиром или маслом, посыпать кукурузой, выложить филе рыбы и запекать 15 минут при  $t=180$  градусов. На противень снизу налейте немного воды, чтобы рыбное суфле не подгорело. Перед подачей залить рыбу взбитым яйцом со сливками и еще пропечь 5 минут. Суфле получится нежное и воздушное.

### ***Рыбные биточки (детям 2-3 лет)***

Ингредиенты: кусочек пшеничного хлеба, 150 гр. филе рыбы, четверть стакана молока, луковица, зелень и соль.

Приготовление: замочите пшеничный хлеб в молоке. Нашинкуйте мелко луковицу. Через мясорубку пропустите хлеб и рыбное филе, добавьте лук, яйцо, остаток молока. Сформируйте круглые биточки. Отправьте их в пароварку или слегка обжарьте, а потом пусть еще доготавливаются в духовке. Подавать с картофельным пюре, посыпав зеленью.

### ***Блинчики с рыбой (детям после 3-х лет)***

Ингредиенты: все для приготовления обычных блинов, а также рыбное филе (150-200 гр.), зелень, морковка (небольшая), нежирная сметана (10-15%).

Приготовление: пожарьте классические тонкие блинчики, несладкие. Отдельно приготовьте рыбную начинку. Филе отваривают и измельчают вилкой, добавляют отваренную отдельно морковь и зелень. При варке филе воду подсаливают. Все перемешивают и заправляют нежирной сметаной (неполную столовую ложку). Закручивают в блинчики рыбную начинку.

*Такие вкусные и полезные рыбные блюда придутся по вкусу не только малышу, но и всей вашей семье. Приятного аппетита!*