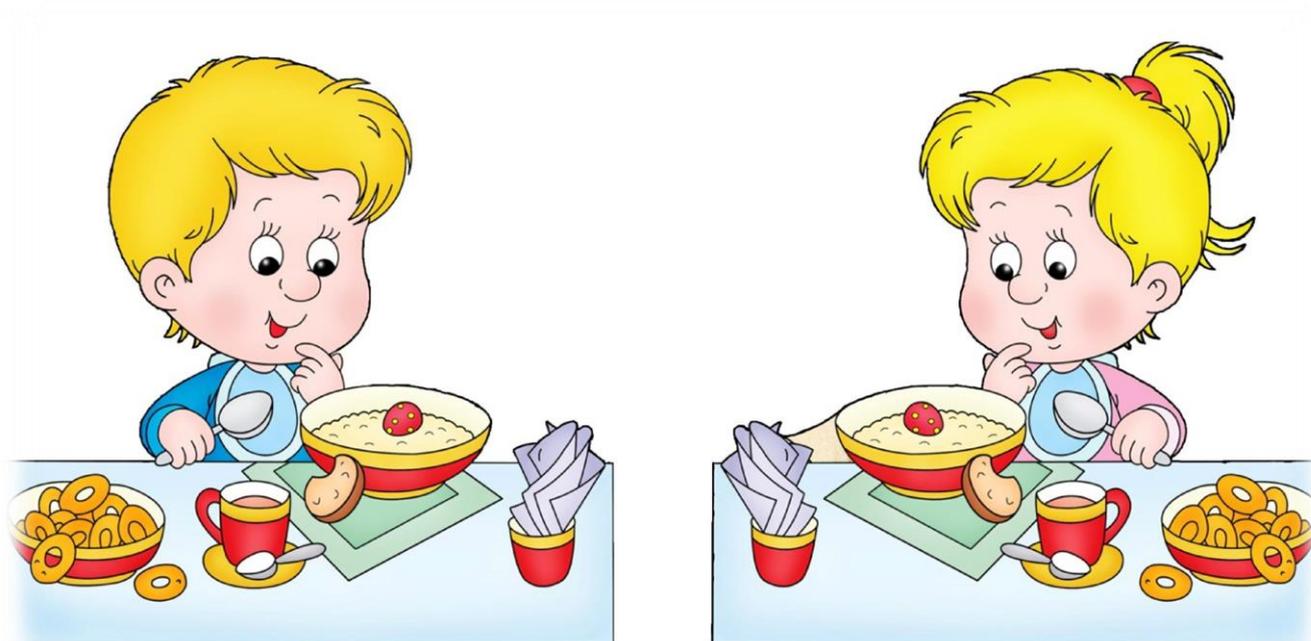


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №67» (МБДОУ «Детский сад №67»)

**Консультативный материал
для родителей
«Мясо в питании детей»**



Обычно в возрасте 6 месяцев ребенку вводится прикорм. Это делается с целью дополнения рациона питательными веществами и энергией, объемы которых возрастают с ростом малыша. Одним из важных составляющих в прикорме является мясной компонент, так как мясо является источником полноценных животных белков. Животный белок необходим для правильной жизнедеятельности малыша – осуществления роста тела, построения крепкого иммунитета и нормального обмена веществ.

Только из мясного прикорма организм малыша может получать так необходимые ему незаменимые аминокислоты, из которых выстраиваются собственные белки организма. При не по срокам введенном мясном прикорме может нарушаться рост или развитие малыша, кроме этого, мясо является источником дополнительного железа, а значит, способствует профилактике анемии. Кроме того, любое мясо содержит некоторое количество животных жиров, увеличивающих калорийность продукта и помогающих в нормализации обмена веществ. Мясо с небольшим количеством жира вкуснее, чем постное, но избыток жиров трудно переваривается. Мясо содержит полезные малышу минеральные соли, особые экстрактивные вещества, многие витамины из группы В, однако не имеет в составе витаминов С и Д.

При всей кажущейся полезности мяса, в питании ребенка первых лет его количества строго регламентировано – избыток белков в питании детей также приводит к чрезмерной нагрузке почек, перегружает работу печени и поджелудочной железы.

Выбор мяса, которое подходит для малыша

Врачи-педиатры говорят о том, что первые мясные прикормы малыша должны быть введены не ранее семи-восьми месяцев. Мясной фарш начинают вводить в рацион с 7 месяцев, объемом 5 - 30 г в день и его количество доводится к году до 60 - 70 г. Малышам, склонным к неадекватным пищевым реакциям, мясные прикормы вводятся даже немного попозже, чем их вполне здоровым сверстникам, а дозировка прикорма сокращается как минимум вдвое! К 10 месяцам мясное пюре заменяется паровыми фрикадельками, а к 12-15 месяцам можно заменять уже и паровыми котлетами.

Рекомендуют мясо из телятины, говядины, кролика, кур, индейки, нежирной свинины. Мясной фарш или пюре добавляется к овощным блюдам в обед.

Вкусное мясное блюдо для прикормов малышей вы можете приготовить из грудки индейки, мяса кролика, курицы (грудка), молодой нежирной свинины, задней части тушки телятины. Если ваш ребенок — аллергик, тогда при выборе мяса диетологи рекомендуют отдавать предпочтения кролику или, грудке из индейки, говядине и избегать телятины и ягнятины. Для аллергиков совсем не подходит мясо куриц и цыплят.

Мясо молодых животных (телятина) нежное, содержит больше полноценных белков. Жиры говядины относятся к тугоплавким, так как

состоят из трудно усвояемых насыщенных жирных кислот. Углеводы представлены в незначительном количестве, в основном гликогеном. Экстрактивные вещества стимулируют процессы пищеварения, улучшают вкусовые свойства.

Белок мяса птицы имеет все незаменимые аминокислоты, его жир содержит много не насыщенных кислот. Птица быстрее переваривается и легче усваивается. Мясо содержит большинство водорастворимых витаминов, в нем много калия, натрия, магния, железа, цинка. Вместе с тем именно это мясо чаще остальных сортов может вызывать аллергии.

Мясо - диетический продукт, обладающий высоким содержанием полноценного белка, витамина В6 и В12, РР, и других. Фарш из печени, сердца, языка, мозгов полезно вводить раз в неделю. Питательная ценность этих блюд достаточно велика. Основная масса белков печени представлена альбуминами. Более половины общего количества липидов печени приходится на биологически активные фосфатиды. Печенка богата минералами и витаминами, а также, железом-содержащим белком. Язык относят к диетическому продукту, так как в его составе мало плохо перевариваемых соединительных тканей, а белок легко усваивается. Пищевое значение мозгов обусловлено высоким содержанием в его жире полиненасыщенных жирных кислот, органических фосфорных соединений, витаминно-подобных веществ холина и инозита, фосфора и железа. В случае отказа ребенка от печеночного пюре его рекомендуют смешивать с мясным.

Магазинные или домашние?

Врачи и диетологи однозначно считают, что лучше давать малышам консервы промышленного производства. Предпочтительнее применять выпускаемые промышленностью мясные, мясо-овощные и мясо- крупяные пюре для детей. Это удобнее, так как первый прикорм ребенка составляет обычно не более 1 чайной ложки, и если вы будете готовить мясо, то вам придется потратить уйму времени на то, чтобы долго варить мясо, а потом его измельчать. Проще и удобнее будет купить парочку баночек разных производителей и понемногу дать крохе, чтобы он выбрал по вкусу.

При покупке мясных консервов стоит обратить внимание на следующее:

1. Возраст ребенка. Нужно убедиться, что возраст, указанный на этикетке, соответствует возрасту вашего малыша. Помните, что на этикетках указываются минимально допустимые возрастные категории.
2. Сроки годности консервов. Если они подходят к концу, то не следует покупать этот продукт.

3. Место продажи консервов. Безопаснее покупать консервы, которые предлагаются специализированными магазинами детского питания, детскими кухнями или крупными супермаркетами.

4. Состав продукта. Стоит на первых порах отказаться от покупки консервов, в составе которых есть соль, перец и чеснок. Допустим укроп, он поможет работе желудка и кишечника.

Многих родителей может смущать наличие в консервах такого компонента, как картофельный крахмал. Но это вовсе не опасное вещество, которое не дает консервам расслаиваться, обеспечит им однородную структуру и безопасно для ребенка.

В отечественных консервах («Малыш», «Малютка», «Тема» «Агуша») не используются загустители, объем чистого мяса составляет около 55-65%, в выпускаемых за границей — 8—12% («Гербер», «Бич-Нат», «Нестле», «Хипп»). Крупяной компонент включает обычно овсянку, кукурузу, пшеничную или рисовую муку, манную крупу, макаронки, протертые сухарики. Овощной компонент — морковь, капуста, картошка, зеленый горошек, многие другие. Многие виды консервов обогащены железом. Мясное пюре выпускается в гомогенизированном или мелкоизмельченном виде для детей на первом году жизни, крупно помолотые продукты используют для детей от года до 3 лет.

Особым образом нужно хранить мясные консервы

Мясные консервы производят двух типов: в стеклянных или жестяных баночках. Открыв жестяную банку, мясо нужно переложить в другую посуду. Хранить недоеденное пюре в такой посуде нельзя! Не нужно переживать из-за наличия слегка зеленоватого налета, который возникает на поверхности мясного пюре, он образуется из-за контакта стенок баночки с самим пюре, не представляя опасности. Если налет смущает — аккуратно снимите его ложечкой.

Открытую стеклянную баночку можно поставить в холодильник. Кроме того, ее, в отличие от металлической, можно подогревать в СВЧ.

Правила введения мяса

Начните прикорм с однокомпонентных консервов, в состав которых обычно входит мясное пюре из мяса одного вида. При таком введении легче отслеживать реакцию крохи на продукты. Потом можно осторожно давать остальные виды и постепенно продукты смешивать. Это же относят и к мясу с разными гарнирами. Давать их нужно немного, и тогда малыш сам определит, какому виду он отдаст предпочтение.

Перед употреблением консервы следует разогреть на водяной баньке, в специальном приборе для подогрева детского питания или в микроволновке. Нужно помнить о том, что, перед кормлением ребенка, содержимое внутри баночки нужно перемешивать, чтобы оно было одинаково теплым.

Мясные консервы можно использовать и для приготовления детского супа. Оставшуюся после вскрытия консервной банки часть продукта необходимо переложить в стеклянную баночку и хранить в холодильнике не более суток.

А если без мяса?

Родители часто спрашивают, чем можно заменять мясо, если малыш не употребляет его ни в каком виде? Конечно, нужно учить ребенка есть мясные продукты, но если есть проблемы с введением мяса, то на какое-то время можно заменить его на молоко, сыр, йогурт, творог, яйцо. Часть

незаменимых аминокислот (но не все, к сожалению) содержится в горохе, фасоли, сое – это достаточно полноценные белки, почти идентичные мясным, рисе, баклажане, который по содержанию аминокислот похож на говядину, творог, картофель. Но большинство этих продуктов разрешено только после года.

Что же касается вегетарианства, если оно практикуется у родителей, то ВОЗ четко и однозначно дает рекомендацию для медработников и родителей - (цитирую)

«строго вегетарианские рационы питания (т.е. без каких-либо источников животных белков...) могут оказывать особенно серьезное отрицательное воздействие на развитие грудного ребенка, и поэтому необходимо от них отказываться. Примерами являются жестко ограниченные диеты (строгий вегетарианский режим в сочетании с приверженностью к натуральной органической пище, в особенности к хлебным злакам), которые сопряжены с риском недостаточности пищевых веществ и связаны с белково-калорийной недостаточностью, рахитом, задержкой физического и психомоторного развития у детей раннего возраста. В период введения прикорма такие рационы питания не рекомендуются....».

Может ли мясо помочь поправить здоровье?

Дефицит мясных продуктов в питании способствует развитию тяжелой анемии, снижением иммунитета, так как защитные антитела все белкового происхождения, нарушения нормальной деятельности нервной системы, поскольку белки являются компонентами особых нервных пептидов, помогающим спокойному сну, регуляции процессов возбуждения и торможения. Поэтому, чтобы ваш ребенок хорошо спал, имел крепкое здоровье и был бодр и весел, он обязательно должен кушать мясо не реже 5-6 раз в неделю. Оптимальным является введение мясных блюд на завтрак или обед, так как мясные продукты перевариваются длительно, до 4-6 часов, и дают много энергии.

Если малыш плохо прибавляет в весе, вводите ему мясные прикормы с крупяным гарниром. Это повысит усвоение полезных веществ из обоих продуктов. Особо полезно для профилактики железодефицита путем комбинирования мяса с гречневой крупой. Если малыш имеет небольшой избыток веса – мясо рекомендовано сочетать с овощами. Стоит запомнить, что мясные прикормы дают закрепляющий эффект на работу кишечника.

Как же правильно приготовить малышу блюда из мяса дома?

Оптимальным является приготовление мяса для малыша в СВЧ-печи, путем запекания, тушения или отваривания. Обычно выбирают небольшой кусочек мяса, чтоб в итоге получить около 30-40 г, но варку осуществляют целым кусочком, чтобы не утрачивались полезные микроэлементы. Во время варки раздражающие желудочную секрецию экстрактивные вещества переходят в бульон, который детям не рекомендуют до года. Спустя 10-15 минут варки обычно снимают пену, за 30 минут до готовности мяса положите овощи, которые уже кушает ваш малыш.

Готовое отварное мясо в теплом виде пропускается дважды через мясорубку, затем протирается через ситечко, допустимо мелкое измельчение в блендере с добавлением овощного или рисового отвара. подают мясо обычно в смеси с овощными или крупяными гарнирами. Когда ребенок попробовал несколько видов мяса, можно делать смеси из нескольких пюре. Ближе к году можно дать малышу сначала фрикадельки. А затем и паровые котлетки с тушеными овощами или крупой.

Источник: <https://www.stranamam.ru/article/8153437/>