

# Мясо, рыба и морепродукты в рационе дошкольника

В возрасте 3-6 лет ребенок активно двигается и тратит много энергии. Пища – это единственный источник энергии, который влияет на работу всего организма. К основным группам продуктов, которые применяют в питании детей дошкольного возраста, относят мясо и мясопродукты (говядина, баранина, свинина, мясо птицы и кролика), а также колбасно-сосисочные изделия; рыба и морепродукты; молоко и молочные продукты; яйца; овощи, фрукты; макаронные изделия, крупы и бобовые; хлеб и хлебобулочные изделия; пищевые жиры, сахар и кондитерские изделия.

## Остановимся подробнее на мясе и мясопродуктах, рыбе и морепродуктах

**Мясо** содержит большое его количество полноценного белка, витамины В12 и В6. В питании дошкольников можно использовать все виды мяса (говядина, баранина, свинина, курица, индейка, кролик). Большое количество разнообразных блюд можно приготовить из этих видов мяса: котлеты, тефтели, макароны с отварным мясом, мясные запеканки и др.

В мясе гуся и утки высокое содержание жира (примерно 30%), поэтому не рекомендуется его использовать в детском питании.

## **Субпродукты**

К ним относится печень, язык, сердце животного. Они содержат повышенное количество цинка, марганца и меди, но содержание полноценного белка значительно ниже, чем в полноценном мясе, а доля жира высокая.

Субпродукты рекомендовано включать в рацион дошкольника не чаще 1 раза в 7-10 дней.

## **Мясопродукты**

Сосиски, сардельки, колбасные изделия относятся к мясопродуктам. Пищевая ценность таких продуктов значительно ниже, чем у натурального мяса, и содержание белка меньше на 10-12 %. Процент соли, специй, пищевых добавок в мясопродуктах повышено.

Существует специальная группа колбасных изделий для детей дошкольного и школьного возраста. Эти продукты выпускаются по специальной технологии с повышенными требованиями к рецептуре. В этих продуктах снижено количество соли, жира, пищевых добавок и специй. Они обогащены витаминами В12, РР, А, Е, а также минералами.

Мясопродукты не относятся к обязательным компонентам детского питания. Даже специальные мясопродукты такие как детские сосиски или сардельки не должны заменять блюда из натурального мяса.

Использовать мясопродукты в питании детей рекомендуется не чаще 1 раза в 7-10 дней.

## **Рыба**

Рыба является источником белка, железа, витамина В12. По пищевой ценности она близка к мясу, и обязательно должна входить в детский рацион. В рыбе содержится фтор и йод, необходимые для роста и развития ребенка. Она легко усваивается организмом и обладает высокой пищевой ценностью, в ней содержится жиры рыб - омега 3 кислоты, которые важны в развитии структур головного мозга, зрения, кровеносной и иммунной систем. Особенно богаты полиненасыщенными жирными кислотами морские породы рыб. Но учитывая, что эти породы рыб жирные, отдавайте предпочтение нежирным видам, такие как треска, судак и др. Они легко усваиваются детским организмом.

В рационе питания дошкольника используйте рыбу 1-2 раза в неделю.

## **Морепродукты**

Морепродукты, как и рыба являются источником легкоусвояемого белка, жирных кислот, йода и кальция. К морепродуктам относятся мидии, крабы, креветки, кальмары и др. Морская

капуста (ламинария) богата содержанием органического йода, кроме того, она содержит витамины А, В, С, D, Е.

Морепродукты являются потенциальным аллергеном, поэтому часто применять морепродукты в рационе ребенка не рекомендуется.

В любом возрасте ребенка нужно кормить правильно. От этого зависит как будет развиваться его организм в дальнейшем.

