Рыба в детском рационе

Рыба – непростой ингредиент в детском рационе. Многие малыши не хотят ее есть из-за особого запаха и вкуса, а родители боятся давать этот продукт из-за возможности развития аллергии у ребенка.

Но это не повод отказываться от рыбы, ведь она содержит незаменимые нутриенты для роста и развития организма. В статье вы узнаете, как правильно ввести этот продукт в детское меню, в каких количествах его можно давать и какие сорта считаются наиболее подходящими.

Почему рыба полезна детям?

Продукт содержит жирные кислоты омега-3 и холин, которые нужны для развития головного мозга, здоровья сердца и хорошего зрения. Благодаря цинку и железу рыба укрепляет детскую иммунную систему, снижает риск простуд и других инфекций. Высокое содержание кальция, фосфора и витамина D благоприятно влияет на здоровье зубов, костей и мышц. Кроме того, в рыбном мясе много нежирного белка, который хорошо усваивается в ЖКТ и служит строительным материалом для клеток.

С какого возраста и как часто нужно давать рыбу?

Рыбу вводят в рацион младенца с 6 месяцев. Прикорм следует начинать с минимального количества продукта. Для первого знакомства лучше выбирать нежирные сорта — треску, пикшу, морского окуня, минтай, хек, тилапию.

Со второго года жизни рыбные блюда должны быть в постоянном меню ребенка. Их дают два раза в неделю по одной порции, размер которой определяется возрастом:

1–3 года — кусочек размером с четверть ладони;

4–7 лет — половина ладони;

8–10 лет — ¾ ладони;

11 лет и старше — целая ладонь.

Очень важно, чтобы одна порция в неделю состояла из жирных сортов рыбы (скумбрия, сельдь, семга и другие). В них содержится максимальное количество полезных омега-3 кислот и витамина D.

Какие сорта рыбы выбрать?

Морская рыба **более безопасна**, поскольку в ней меньше костей и реже встречаются паразиты. При выборе продукта обязательно учитывают количество примесей ртути и других токсинов.
По таким параметрам оптимальными для детей считаются:

- ✓ анчоусы;
- ✓ сом;
- ✓ треска;
- ✓ хек;
- ✓ камбала;
- ✓ скумбрия;
- ✓ минтай;
- ✓ лосось;
- ✓ форель;
- ✓ корюшка;
- ✓ тилапия;
- ✓ тунец.

Также стоит учитывать степень аллергенности продукта. Причиной большинства нежелательных реакций выступает белок парвальбумин, который находится в рыбном мясе. Меньше всего парвальбумина содержится в тунце и скумбрии. Рыба-меч тоже относится к низкоаллергенным, но из-за высокого уровня ртути ее не следует давать детям.

Как правильно готовить рыбу для ребенка?

Для малышей рыбное мясо отваривают, готовят на пару либо в мультиварке. Еще один вариант — запекать в духовке с минимальным количеством масла, но важно следить, чтобы блюдо не получилось слишком сухим. Детям старше 1 года можно давать рыбу, жаренную на электрогриле или аэрогриле.

Для детей также разрешен консервированный тунец в собственном соку. Перед его покупкой нужно внимательно читать этикетку: в составе не должно быть вредных компонентов и синтетических вкусовых добавок. А вот домашние

рыбные консервы запрещены из-за риска заражения ботулизмом и паразитами.

Может ли быть аллергия на рыбу?

Аллергические реакции на рыбные блюда встречаются у 7% детей. Симптомы обычно возникают в первые часы после приема пищи и включают сыпь, кожный зуд, тошноту и рвоту, диарею, боли в животе. Иногда наблюдается слезотечение, заложенность носа, сухой кашель, одышка. При появлении таких признаков нужно записаться на консультацию к педиатру. До получения рекомендаций врача следует исключить все виды рыбы и морепродуктов из детского рациона.