

О пользе рыбы для детей



Рыба полезная для детей, потому что она является источником качественного белка, как и молоко, мясо, яйца. В белках рыбы содержатся очень важные для растущего организма аминокислоты. В отличие от мяса, в белках рыбы содержится очень важная аминокислота - метионин. Так же рыба очень хорошо переваривается и усваивается. Белки мяса усваиваются организмом на 87-88%, а белки рыбы на 93-99%. В рыбьем жире содержатся полиненасыщенные жирные кислоты, они очень важны для ребенка. Так же в состав рыбьего жира входят и различные жироподобные вещества (фосфолипиды, лецитин), имеющие высокую физиологическую

активность.

Рыба делится на три категории по своей степени жирности:

- тощая (4% жирности). К этой категории относятся: треска (0,3% жирности), минтай и навага (0,9% жирности), камбала (от 1,3 до 3%), пикша (0,2% жирности).
- средняя жирность (4-8% жирности). В эту категорию входят: горбуша (7% жирности), морской лещ (6,4% жирности), карп (5,3% жирности), кета (5,6%).
- жирная (9% жирности и выше). К таким сортам относятся: Каспийская килька (13% жирности), сельдь (14-19% жирности), скумбрия (13-18% жирности), угорь (30,5% жирности).

Практически все виды рыбы содержат большое количество минеральных веществ: калий, магний, фосфор. Некоторые виды богаты железом, например: морской окунь, палтус, сардина. Так же в морской рыбе содержатся йод и фтор. Еще рыба содержит много витаминов группы В, а в печени некоторых рыб содержатся витамины А, Д, Е. Очень ценный продукт это икра рыбы, она богата белком (более 30%) и жиром (15%), так же в икре находится фосфор, кальций. В молоках маленькое содержание жира, за то большое содержание важных организму аминокислот.

Малыша можно начинать кормить рыбой с 8-9 месяцев, но только в отварном и протертом виде. Как и любой новый продукт вводить рыбу в рацион малыша по немного. Затем постепенно увеличивать её количество до 30-50г. У некоторых малышей рыба может вызвать аллергию, будьте осторожны и следите за реакцией малыша после первого приема этого продукта. Приблизительно к годiku вместо протертой рыбы ребенку можно готовить рыбные тефтели.

Детям более старшего возраста можно предложить отварную, запеченную или тушеную рыбу. Копченую и соленую рыбу не следует предлагать детям, в ней практически не содержится витаминов, много жира и она плохо переваривается и усваивается. Так же не следует вводить в рацион малыша рыбные консервы, кроме тех, которые предназначены специально для детей. При приготовлении консервов многие ценные качества рыбы утрачиваются. Некоторые консервы (килька, сельдь, икру, шпроты) можно давать детям, но не часто.

Детям очень полезна рыба, при чем как морская, так и речная. Её богатый химический состав мало теряется в процессе кулинарной обработки. Так же важно то, что рыба готовится быстро, поэтому при маленьких затратах времени и средств, рыба в рационе вашего малыша незаменимый продукт. Ребенок получит большое количество животных белков, важных минеральных веществ и витаминов.

Предлагаем вам несколько не сложных рецептов из рыбы для маленьких гурманов.

Тефтели рыбные.

<p>Вам понадобится:</p> <ul style="list-style-type: none">Рыба - 60гХлеб - 20гЯичный желток - 1/4Масло растительное - 4г	<p>Способ приготовления:</p> <p>Пропустите филе рыбы вместе с хлебом (отмоченном в холодной воде) через мясорубку, добавьте желток и растительное масло. Тщательно перемешайте фарш. Скатайте небольшие шарики и уложите их в форму. На половину залейте их водой и поставьте в духовку на 20-30 минут.</p>
---	---

Рулет рыбный.

<p>Вам понадобится:</p> <ul style="list-style-type: none">- Рыба - 170г- Хлеб - 15г- Молоко - 30мл- Яйца - 1/2	<p>Способ приготовления:</p> <p>Пропустите филе рыбы через мясорубку, соедините с размоченным в молоке хлебом, перемешайте фарш, затем разложите полученную массу на мокрой салфетке, слой должен быть 1,5-2см. На разложенный пласт положите порубленные крутые яйца и пассированный лук. Сложите в рулет, затем выложите на смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями сковороду и запекайте в духовке.</p>
---	---

Рыба под омлетом.

<p>Вам понадобятся:</p> <ul style="list-style-type: none">- рыба - 130г- яйцо - 1шт- молоко - 60мл- мука - 10г- масло сливочное - 3г	<p>Способ приготовления:</p> <p>Филе рыбы порежьте на порционные куски, обваляйте их в муке, обжарьте с обеих сторон, затем выложите их на смазанную маслом сковороду. Залейте рыбу смесью молока со взбитым яйцом и поставьте запекать в духовку.</p>
--	--

Рыба тушенная в овощах.

<p>Вам понадобится:</p> <ul style="list-style-type: none">- Рыба - 200г- Морковь - 50г- корень петрушки - 15г- паста томатная - 15г- масло растительное - 7г- картофель - 120г	<p>Способ приготовления:</p> <p>Очищенную рыбу порежьте на порционные куски и уложите в посуду в два ряда. Чередуите с мелко порезанной морковью, петрушкой и луком. Затем залейте водой добавьте растительное масло и томатную пасту. Обязательно накройте крышкой и поставьте тушиться в духовку. Вы можете подать такую рыбу с отварным картофелем, полив его бульоном в котором тушилась рыба.</p>
---	--

Рыба, запеченная в сметане с картофелем.

<p>Вам понадобится:</p> <ul style="list-style-type: none">- Рыба - 200г- мука - 4г- картофель - 180г- масло сливочное - 5г- сметана - 20г- сыр - 5г	<p>Способ приготовления:</p> <p>Очищенную рыбу порежьте на куски и уложите их на сковороду вместе с порезанным картофелем. Добавьте масло, залейте сметаной, сверху посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке до готовности.</p>
--	--

Приятного аппетита!

