

Почему рыба обязательно должна быть в рационе школьника?



Рыба — один из самых ценных продуктов для растущего организма. Врачи-диетологи единодушны: регулярное употребление рыбы необходимо детям для полноценного развития. И вот почему:

Высокоусвояемый белок

Рыбный белок усваивается организмом на 98% — это значительно выше, чем у мяса. При этом он легче переваривается и не создаёт тяжести в желудке.

Омега-3 для ума и памяти

Жирные кислоты омега-3, которыми богаты лосось, скумбрия и сельдь, играют ключевую роль в формировании структур головного мозга, улучшают память, концентрацию внимания и даже снижают утомляемость. Дети, регулярно едящие рыбу, лучше успевают в школе!

Витамин D и кальций — для крепких костей

Рыба — один из главных источников витамина D, который необходим для усвоения кальция и предотвращения рахита. Фосфор и кальций в её составе укрепляют зубы и костную ткань.

Йод — для щитовидной железы

Морская рыба (минтай, треска, хек) содержит йод, который нормализует работу щитовидной железы и положительно влияет на интеллектуальное развитие.

Витамины группы B — для нервной системы

В рыбе много витаминов B1, B6, B12, которые улучшают работу нервной системы, помогают бороться со стрессом и отвечают за хорошее настроение.

Важный факт: исследования показывают, что 74% детей испытывают дефицит рыбы в рационе. А ведь достаточно включать её в меню 2-3 раза в неделю порциями по 150-200 граммов.

Как правильно вводить рыбу в рацион ребёнка (для самых маленьких):

- Начинать следует с небольших порций — около ½ чайной ложки белой нежирной рыбы. □
- Важно тщательно следить за реакцией ребёнка: если появились сыпь, зуд, покраснение или расстройство пищеварения — немедленно прекратите давать рыбу и обратитесь к врачу.
- Давайте рыбу в виде пюре 2 раза в неделю, постепенно увеличивая порцию.
- При склонности к аллергии выбирайте гипоаллергенные сорта и предлагайте их не чаще 1 раза в неделю.
- Выбирайте полезные способы приготовления: варка, пар, запекание. Жареную рыбу в кляре детям лучше не давать.

Какую рыбу выбрать?

Для детей лучше подходят нежирные сорта с нейтральным вкусом: треска, минтай, хек, судак. После 3 лет можно добавлять и более жирные: лосось, скумбрию, сёмгу. Как готовить, чтобы ребенок съел?

Оптимальные способы — запекание, приготовление на пару, рыбные котлетки и тефтели, супы на рыбном бульоне. Главное — тщательно удалять все косточки. Заботьтесь о здоровье своих детей — пусть рыба будет на столе регулярно!

