

Корисна їжа

Молоко та молочні продукти. Молоко є високоякісним продуктом, в склад якого входять харчові речовини, які грають важливу роль в розвитку дитячого організму. В основному в їжу вживається коров'яче молоко. За своєю хімічному складу молоко різних тварин не однакою. Коров'яче молоко містить 2,8% білка у вигляді казеїна, альбуміна, глобуліна. Жир молока представляє собою тонку емульсію і легко устоюється, так як має низьку точку плавлення. Молоко є продуктом, легко усвоюємим дитячим організмом; так білки молока устоюються на 95-96%, жири на 96%, вуглеводи на 98%. Додавання молока до змішаної їжі робить її більш усвоюємою. В молоці, навіть парному, завжди містяться бактерії, які швидко розмножуються, тому дітям дають молоко тільки кип'ячене. Кип'ятити треба на сильному вогні не більше однієї - двох хвилин від початку закипання. Зберігати молоко слід у закритому посуді у холодильнику при температурі +2 -8 градусів. Широке вживання отримали консервовані молочні продукти у вигляді сухого, згущеного та замороженого молока. Сухе молоко виготовляється на заводах з свіжого натурального молока шляхом розпилення його в сильно обігріваємі камері. З такого молока можна готувати будь який вид дитячої їжі. Переноситься та освоюється воно дітьми також добре, як і натуральне молоко. В харчуванні дітей можна також вживати згущене молоко без цукру. Воно виготовляється з свіжого високоякісного молока шляхом його випарювання. Заморожене молоко можна вживати тільки після теплової обробки, тому що заморожування подавляє життєдіяльність мікробів, але не знищує їх. Молоко – незамінний продукт в дитячому харчуванні. Смак до молока слід прививати з самого раннього віку, що успішно досягається у дошкільних навчальних закладах. Яйця містять майже усі необхідні для дитячого організму харчові складові. Яйця містять велику кількість питних речовин, та добрі для вживання як раз у дитячому харчуванні. Однак збільшена кількість яєць не корисна для дитини. В день дітям від 1 року до 7 років можна давати пол. – яйця, від 7 років по одному яйцю в день. Не слід давати дітям сирі яйця, тому що у сирому ячному білку міститься овидин - речовина, яка погано впливає на вітамінний обмін в організмі.



М'ясо та м'ясні продукти. М'ясо дуже корисний продукт харчування завдяки вмісту в ньому значної кількості тваринних білків. Велике значення мають екстрактивні речовини м'яса, які збуджують апетит та стимулюють секрецію жельоз шлунка. Не рекомендується для дитячого харчування жирного сорту яловичина, свинина, баранина. Найбільш вигідним для дитячого харчування є нежирна яловичина, телятина, кури. У разі необхідності у дитячому харчуванні може вживатися консервоване м'ясо, але обов'язково тушено або варені.

Риба та рибні продукти. Деякі рибні жири містять значну кількість вітамінів А та Д. Дуже багата вітамінами печінка тріски, з якої отримують рибний жир. Для харчування дітей краще вживати менш жирні та менш кістляві види риб (судак, тріска, морський окунь). Для дітей молодшого віку краще вживати філе цих риб. Сельді також можуть бути використані у дитячому харчуванні. Дуже цінним продуктом є ікра, вона не потребує додаткової кулінарної обробки, вона вживається у натуральному виді.