

## Рыба в питании детей

Здоровое питание – важная составляющая, необходимая для роста и развития детей. Рыба – один из продуктов, без которого полноценное питание невозможно.

Польза рыбы, как продукта питания

Рыба является источником легкоусвояемого белка, который в качестве строительного материала необходим ребёнку. Белок рыбы усваивается практически полностью (93-98%), в отличие от мяса (87-89%). В нем есть все незаменимые аминокислоты. Этим и определяется особая ценность рыбы.

В рыбе содержатся омега-3 жирные кислоты. Они нужны для развития головного мозга и нервной системы (памяти, логического мышления, концентрации внимания), помогают нормальному функционированию сердечно-сосудистой системы. Тут следует отметить, что для восполнения потребности ребенка в омега-3, родители могут давать ему рыбий жир. Конечно, данная пищевая добавка не сможет восполнить всю пользу, получаемую от рыбы, но с восполнением запаса омега-3 справится.

Витамины и минералы: витамин В12, витамина D, железо, цинк, йод, селен. Все они незаменимы для правильного развития костей, зубов, эндокринной системы, работы иммунитета. Блюда из рыбы компенсируют недостаток минеральных веществ в рационе ребенка.

Возможные проблемы при употреблении рыбы:

### 1. Аллергия

Не стоит забывать, что рыба относится к аллергенным продуктам. При индивидуальной непереносимости рыбы реакция может возникнуть не только при употреблении ее в пищу, но даже при вдыхании пара, который выделяется при ее приготовлении или просто в случае прикосновения к рыбе. Проявлениями аллергии могут быть реакции со стороны кожи (различные сыпи), органов дыхания (аллергический насморк, кашель, одышка) и даже опасные общие реакции организма (анафилаксия).

Пути решения:

Вводить рыбу в качестве прикорма на фоне полного здоровья ребенка. Начинать следует с одного сорта рыбы. Рыба не должна принадлежать семейству тресковых, как наиболее аллергенному. Лучше использовать хек, минтай.

Следует постараться включить рыбу в рацион ребенка в первый год жизни. Это поможет снизить риск развития аллергии в будущем.

При проявлении симптомов пищевой аллергии на рыбу, после стихания симптомов, попробуйте дать ребенку рыбу других сортов. Одни дети могут переносить такие виды рыбы, как лосось, форель, скумбрия, другие реагируют лишь на красную рыбу, но переносят, например, треску. Если ребенок реагирует на все виды рыбы, следует исключить ее из рациона и внимательно следить за составом употребляемых продуктов. В данном случае потребуются консультация аллерголога.