

Памятка для родителей «Рыба в рационе ребёнка: польза и правила введения в меню»

Уважаемые родители! Рыба — ценный продукт для растущего организма. Она даёт ребёнку важные вещества для развития мозга, укрепления костей, поддержки иммунитета и активного роста. Ниже — ключевые рекомендации, которые помогут грамотно и безопасно включать рыбу в детское меню.

РЫБА-НЕЗАМЕНИМЫЙ ПРОДУКТ ЗДОРОВОГО РАЦИОНА



8 800 300 0 300
TAKEDOVNO.RU



Диетологи советуют включать рыбу в рацион **2-3 раза в неделю**

*важно разнообразить виды рыбы и способы ее приготовления.



Центр общественного здоровья и медицинской реабилитации
Рязанской области



Йод

- необходим для работы щитовидной железы, которая регулирует обмен веществ, рост и развитие организма.

ФОСФОР

- укрепляет кости и зубы;
- поддерживает энергообмен, нервную систему и работу мозга.

ВИТАМИН Д

- необходим для усвоения кальция, что обеспечивает крепость костной ткани;
- укрепление иммунной системы.

ВИТАМИН В12

- предотвращает развитие анемии;
- поддерживает здоровье нервной системы.

БЕЛОК

- Рыбный протеин усваивается на 98% — лучше, чем мясной (89%).
- Он легко переваривается, подходит для всех возрастов и содержит все незаменимые аминокислоты.

3 ОМЕГА

В ОРГАНИЗМЕ НЕ СИНТЕЗИРУЕТСЯ!

Суточная потребность — **1-2,5г**

ПОЛЬЗА ДЛЯ ОРГАНИЗМА:

- Снижение холестерина
- Борьба с воспалениями
- Замедление старения
- Улучшение состояния кожи, волос, ногтей
- Улучшение памяти, концентрации

СОРТА РЫБЫ ПО ЖИРНОСТИ:

НЕЖИРНАЯ	СРЕДНЕЖИРНАЯ	ЖИРНАЯ
- высокое содержание легкоусвояемого белка при минимальном количестве жиров, идеально подходит для диетического питания. Треска, минтай, хек, судак, пикша и навага.	- содержание Омега – 3 больше, чем в нежирной рыбе, но при этом остается относительно легкой для пищеварения. Горбуша, форель, карп, лещ, тунец, морской окунь.	- является ценным источником Омега – 3, что важно для здоровья сердца, мозга и снижения воспалительных процессов. Лосось, сельдь, скумбрия, палтус, сардины, семга.

Почему рыба полезна детям

- **Легкоусвояемый белок.** Это строительный материал для клеток, мышц, костей и органов. В рыбе есть все незаменимые аминокислоты, а усваивается она лучше мяса за счёт меньшего количества соединительной ткани.
 - **Омега-3 жирные кислоты.** Критически важны для развития нервной системы и мозга: участвуют в формировании нейронных связей, влияют на память, концентрацию и способность к обучению. Также поддерживают зрение, работу сердечно-сосудистой системы, иммунитет, могут положительно влиять на настроение и сон.
 - **Витамины.** Витамин D (особенно в жирных сортах) помогает усваивать кальций — это важно для крепости костей и зубов, а также для иммунитета. Витамины группы B (в том числе B12) нужны для кроветворения и здоровья нервной системы. Витамин A повышает сопротивляемость организма.
 - **Минералы.** Йод необходим для работы щитовидной железы, которая регулирует обмен веществ, рост и развитие. Фосфор и кальций укрепляют кости и зубы, важны для нервной системы и энергетического обмена. Цинк и железо поддерживают иммунную систему.
-

Как правильно вводить рыбу в рацион

- **Выбирайте подходящие сорта.** Для первого прикорма лучше использовать нежирные белые сорта: треска, хек, минтай, судак. Они реже вызывают аллергию. Красную рыбу (лосось, форель) вводите позже и с осторожностью — у неё выше аллергенный потенциал.
 - **Соблюдайте меру.** Педиатры рекомендуют давать рыбу примерно 1–2 раза в неделю.
 - **Правильно готовьте.** Оптимальные способы — отваривание или приготовление на пару. Не добавляйте соль, специи и не используйте бульон. Подавайте в виде пюре или мягких кусочков, обязательно тщательно удаляя все мелкие кости.
 - **Следите за реакцией.** Рыба — продукт с повышенным аллергенным потенциалом. Вводите её постепенно, начиная с минимального количества, и в течение нескольких дней наблюдайте за состоянием ребёнка: обращайте внимание на кожу и стул. При появлении сыпи, отёка, расстройства пищеварения исключите продукт и обязательно проконсультируйтесь с педиатром.
 - **Избегайте неподходящих вариантов.** До 3 лет не давайте ребёнку солёную, копчёную рыбу, икру и рыбные консервы: в них много соли и консервантов, которые могут раздражать незрелую слизистую желудка и кишечника.
-

Важное напоминание

Перед тем как впервые ввести рыбу в рацион малыша, обязательно обсудите это с педиатром: врач учтёт индивидуальные особенности ребёнка и даст персональные рекомендации.

Если у вас есть вопросы по питанию детей — обращайтесь к нашим специалистам: воспитателям, медицинской сестре и диетологу детского сада. Мы всегда готовы помочь!