

Прикорм. Про мясо и рыбу

Какие продукты полезнее: промышленного производства или домашнего приготовления?

Для начала прикорма целесообразно выбрать продукты промышленного производства. Это удобно, а значит мама сможет больше времени уделить общению с малышом.

Второй аспект – безопасность. При производстве продуктов детского питания происходит тщательный отбор сырья. Требования по содержанию тяжелых металлов, пестицидов, антибиотиков и других потенциально опасных соединений для сырья для детского питания значительно строже, чем для массовых продуктов. Фермерские продукты – это хорошо, но подумайте, может ли фермер гарантировать состав каждого куска мяса?

Если вы готовите сами, не храните готовые пюре, это увеличивает риск пищевых отравлений. Вы можете приготовить, разделить на порции и заморозить то, что не будете использовать в тот же день. Единичные микробы всегда есть вокруг нас, и они не представляют опасности, пока их количество минимально. При хранении готовых продуктов попавшие в них случайно болезнетворные микроорганизмы активно растут. Причем для взрослого человека продукт будет по-прежнему безопасным, а вот малыш может заболеть.

Промышленные мясные пюре гомогенизированы, т.е. очень сильно измельчены. Такая структура хорошо воспринимается малышом органолептически. Но не пропустите момент, когда нужно перейти на фрикадельки и рубленое мясо. Важно своевременно стимулировать жевание.

Какие виды мяса предпочтительнее?

Малышам не рекомендуется давать баранину, так как бараний жир сложнее переваривается. Других специальных рекомендаций нет, если ребенок здоров. Если у ребенка есть склонность к аллергическим реакциям, врач поможет вам сделать выбор подходящего вида мяса. Часто считают гипоаллергенным мясо индейки, кролика, конину. Но всегда важно ориентироваться на конкретного ребенка.

Как часто давать малышу рыбу?

Рыбу включают в рацион 2 раза в неделю

Какие виды рыбы выбрать?

Здесь перечислены виды рыбы, которые **НЕ** рекомендованы детям.

Карп, чилийский сибас, луциан, рыба-монах, рокфиш, тунец, королевская скумбрия, марлин, акула, рыба-меч

В остальном – главное свежеприготовленная или промышленного производства для детского питания, и тщательно выбирайте кости

Если ребенок отказывается от мяса/рыбы?

В первую очередь, проявите терпение. Если вы предложили малышу продукт с мясом/рыбой 10-12 раз, но улучшения нет, откажитесь от попыток на 2-3 недели, потом попробуйте вновь.

Оцените консистенцию продукта, она должна легко проглатываться (быть гомогенизированной и полужидкой). Подберите с чем будете сочетать мясо. Если ребенок до 7-8 месяцев не начал есть мясо, обязательно обсудите это с врачом. Вы можете компенсировать белок творогом, но мясо – это источник железа и витамина B12, а рыба – источник омега-3 жирных кислот (жирные сорта). Возможно врач назначит лекарственные препараты для коррекции/предотвращения дефицита

Можно ли заменить мясо творогом или бобовыми?

Творог – хороший источник полноценного белка, но в нем содержится мало железа, которое важно для развития головного мозга, иммунитета и др. Возможен дефицит витаминов, особенно витамина B12, который активно участвует в кроветворении. Полный отказ от мяса повышает риск когнитивных нарушений. Поэтому если по каким-то причинам вы не даете ребенку мясо, обязательно проконсультируйтесь с врачом как избежать дефицита железа.

Бобовые важный компонент рациона для более старшего возраста. Для детей первого года жизни как источник белка они не подходят, так как белок бобовых не содержит весь набор необходимых аминокислот.