



Консультация для родителей

Яйца в питании детей



Подготовила: Нуртдинова Н.Ю.

Уважаемые родители, в группе с детьми мы проводим проект «Секреты яйца». Мы проводим опыты, рисуем, лепим, узнаём интересные факты о яйцах. Вот несколько советов и рекомендаций о яйцах в питании детей.

Яйца в питании ребенка

Яйцо — уникальный продукт, созданный природой. В питании ребенка оно должно присутствовать обязательно. Но чтобы здоровье малыша не пострадало от аллергии, и кроха получил из этого продукта только полезные вещества, родители должны соблюдать определенные правила.

Яичко для малыша

Яйцо для питания ребенка ценно тем, что в концентрированном виде содержит множество полезных веществ, необходимых малышу. Это и животный белок, и кальций, и железо, и [фолиевая кислота](#), необходимые для здоровья нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Из яйца ребенок получит марганец, биотин и медь. Но главное — это витамин А, «витамин роста», стабилизирующий иммунную систему организма. Он помогает работать всем жизненно важным системам, способствует росту и развитию малыша. Также желток одного куриного яйца принесет в питание ребенка суточную дозу витамина D, необходимого для профилактики рахита.

Блюда из яйца представляют собой большую пищевую ценность. При этом желудочно-кишечный тракт ребенка не будет перегружен, а легко усвоит полученные калории. Родители могут угостить малыша не только традиционными куриными яйцами, но использовать в детской кулинарии яйца перепелки или утки, более диетические и гипоаллергенные варианты.



Яйцо в питании ребенка

Блюда из яиц следует вводить в питание ребенка после 8 месяцев, когда с основными продуктами общего стола малыш уже знаком. Сначала рекомендуется предложить крохе только желток, сваренный вкрутую и протертый до нежной консистенции. Первая порция не должна превышать объем четверти чайной ложки. Если кроха не продемонстрировал неприязни, и его организм благосклонно отнесся к новому продукту, через день можно увеличить порцию. Если в целом ребенок не склонен к аллергии, то после первого знакомства родители могут начать добавлять желток к овощному или мясному пюре. Яичный белок стоит вводить в питание ребенка после года.



А если у ребенка аллергия?

Аллергия, к сожалению, очень часто встречается у современных детей, особенно, если они проживают в крупных городах. Неблагоприятная экологическая обстановка и низкое качество продуктов делают питание ребенка потенциальным источником провоцирующего фактора. Аллергия на куриный белок встречается нередко, и в этом случае не только мясо, но и яйца курицы могут доставить дискомфорт малышу. Если ребенок в семье отличается слабым иммунитетом, и раньше он демонстрировал склонность к аллергической реакции, родители должны все продукты прикорма вводить в его рацион с особой осторожностью, и блюда из яиц здесь не исключение.

[Дети](#)-аллергики должны знакомиться с яйцами попозже, ближе к году. Это нужно для того, чтобы организм крохи как можно лучше успел адаптироваться к появлению новых продуктов в меню, не испытывал от этого стресса и не реагировал неприятно. Для первого прикорма лучше выбрать не куриное, а перепелиное яйцо. Это более легкий продукт, и он гораздо реже вызывает аллергию, чем куриный аналог. Перепелиные яйца меньше по размеру, так что родителям будет проще рассчитать правильную порцию. Размер самих порций должен быть в два раза меньше, и увеличивать объем продукта также стоит постепенно, чтобы не перенапрячь желудочно-кишечный тракт крохи. Если все-таки возникает реакция, тогда родители должны временно исключить яйца из питания ребенка. Но через два-три месяца врачи рекомендуют снова попробовать расширить рацион крохи, соблюдая те же правила предосторожности.

Как приготовить яйцо для детей



При приготовлении различных блюд из яиц родители должны соблюдать строгие меры предосторожности. Особое внимание нужно обратить уже на выбор яиц в магазине. [Питание ребенка](#) допускает только свежие отборные продукты. Яйца для детского стола должны быть без трещин, светлые на просвет. Упаковка не должна быть повреждена или испачкана — так выше шанс, что яйца внутри повреждены. Увы, проблема сальмонеллеза полностью не решена даже на крупных птицефабриках, и довольно высок риск получить вместе с продуктом питания и кишечную инфекцию. Поэтому прежде, чем приступать к кулинарным опытам, яйца необходимо тщательно

промыть под краном, а после этого вымыть руки с дезинфицирующими средствами.

Нельзя предлагать ребенку блюда всмятку или яйца в сыром виде. Чтобы яйцо стало полностью безопасным, оно должно находиться в кипящей воде не меньше десяти минут, иначе в нем могут сохраниться сальмонеллы. Кроме того, волокна сырого яйца сложнее усваиваются детским организмом. Они оказывают угнетающее воздействие на поджелудочную железу, она не может вырабатывать необходимые ферменты в нужном количестве. Блюда из яиц малыш должен есть только свежими, хранить их нельзя.

Чтобы вареное яйцо было безопасным для здоровья малыша, и при этом имело нежную консистенцию, его нужно варить, соблюдая определенные правила. Яйца необходимо опускать в холодную воду — так они проварятся равномерно. После этого воду необходимо довести до кипения, дать прокипеть минуту и выключить. Воду при этом сливать не следует — яйца должны полежать в ней около десяти минут, чтобы произошло полное уничтожение всех болезнетворных микробов. А вот кипятить воду все десять минут не стоит — так разрушатся не только вредные микроорганизмы, но и [витамины](#).

Первый омлет для малыша

Питание ребенка может включать в себя такое популярное блюдо, как омлет. Самым полезным и диетическим считается запеченный вариант. Приготовить такой омлет несложно. Куриные или перепелиные яйца в нужном количестве необходимо тщательно перемешать, добавить к ним молоко или молочную смесь (для детей до 2 лет) с пропорции три к двум. Добавить половину чайной ложки пшеничной муки, слегка посолить. Полученную смесь взбить до воздушного состояния и перелить в жаропрочную форму. Форму поставить в духовку или микроволновую печь. В духовке омлет необходимо запекать при температуре 170 градусов около 20 минут. В микроволновой печи приготовление блюда на 60% мощности займет около 15 минут.

Идеи оформления блюд из яиц для детей





