**Здоровое питание. Блюда из яиц в рационе ребенка**

Яйцо – это большая кладовая, полная запасов питательных веществ, макро- и микроэлементов, которые необходимы для нормального развития ребенка.  
  
В яичном белке содержатся важные аминокислоты, а в желтке – насыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты. Все эти составляющие способствуют развитию клеток мозга, укреплению волос и ногтей, укреплению иммунитета и сохранению остроты зрения.  
  
Кроме того, что яйца являются источником витаминов А, Е и D, магния и железа, которые необходимы для улучшения физиологических процессов в организме.  
  
Вводить куриные яйца в рацион детей рекомендуют с 6-7 месяцев, но с особой осторожностью, при всех полезных свойствах яиц, этот продукт может вызвать аллергию. Следует начинать с небольшого количества желтка, одну-две крошки, постепенно увеличивая порцию. После года, при отсутствии аллергической реакции на желток, можно вводить в малых количествах белок. Важно знать, что детям можно давать только куриные и перепелиные яйца, так как яйца водоплавающих птиц могут быть небезопасны.  
  
Как же правильно приготовить яйца?  
  
Перед приготовлением яйца следует промыть в теплой воде. Варить стоит не менее 9 минут, чтобы снизить риск заражения инфекцией и не более 15 минут, так как долгая варка ведет к снижению количества витаминов и аминокислот. Если же ребенок отказывается кушать вареные яйца, можно сделать омлет.

Материала представлен Управлением Роспотребнадзора по Волгоградской области: <http://34.rospotrebnadzor.ru/>