Хлеб в рационе ребенка

Большинство людей не мыслят свою жизнь без этого универсального продукта. А как обстоит дело в отношении детей? С какого возраста и в каком количестве можно предложить малышу хлеб?

Хлеб содержит большое количество необходимых организму ценных пищевых веществ. Его вкус никогда не приедается, благодаря чему хлеб является незаменимой пищей для людей всех возрастов, за исключением, пожалуй, только младенцев. По статистике в нашей стране взрослые люди потребляют от 250 до 350 г хлеба в день.

***Из чего состоит хлеб?***

Хлеб – один из самых старых произведений кулинарии. В традиционном рецепте хлебного теста есть мука и вода, соль и закваска (дрожжи). Также могут использоваться цельные зерна, жиры, сахар, сыворотка, молоко, яйца, пряности – все это превращает хлеб в сдобу. У муки пищевая ценность зависит от вида и степени обработки зерна. При грубом помоле получается темная мука низких сортов. В ней сохранены важные питательные вещества, которые содержатся в отрубях. Изделия из нее содержат в 4 раза больше железа, нежели хлеб из муки первого или высшего сорта. Клетчатки тоже в 5 раз больше в ржаном и хлебе из муки грубого помола, по сравнению с тем же пшеничным хлебом из муки высшего сорта.

В хлебе немного белка, он не имеет такого значения для развития детского организма, как белок рыбы или мяса, да и жира в хлебе немного. Зато углеводов 40-55%, в основном они представлены крахмалом. Мучные изделия способны обеспечить организм ребенка витаминами группы В, которые отвечают за состояние кожи, волос и ногтей, формирование иммунитета. Такие витамины особенно необходимы малышам с анемией, ожирением, дерматитом, повышенной возбудимостью. В 0,5 кг белого хлеба содержится 17% суточной нормы Са, 48 % – магния, 61% – фосфора и 70% – железа.

***Нужны ли ребенку медленные углеводы и что выбрать из медленных углеводов?***

1/3 «здоровой тарелки» должны составлять медленные углеводы (крупы, картошка, каши, цельнозерновой хлеб, макароны из твердых сортов, рис и т.д.). Они являются источником энергии, клетчатки, минералов, витаминов и растительного белка. Рекомендовано употреблять в день ~ 5 порций медленных углеводов (1 порция=кулачок ребенка).

Целесообразно предпочтение отдавать зерновым продуктам: цельнозерновым хлебобулочным изделиям, овсу, грече, рису, булгуру, киноа, перловке, льну. Полезные вещества и клетчатка преимущественно сосредоточены в оболочках и зародыше зерна, поэтому предпочтительно покупать изделия из муки грубого помола, отрубями и целыми зернами, что благоприятно сказывается на перистальтике кишечника и другие процессы пищеварения.

Кроме того, зерновые продукты содержат клетчатки больше, чем капуста и морковь. Даже обычный батон нарезной из муки высшего сорта, который принято считать «пустым» содержит 2,5% пищевых волокон, в то время как белокочанная капуста – 2,0%, картофель-1,4%, морковь-2,4%, а изделия из муки грубого помола еще более богаче клетчаткой. Так, хлеб пшеничный из обойной муки содержит 6,8% пищевых волокон, а ржаной из обдирной муки – 8,5%. В них много витаминов и минералов: в 100 гр хлеба ржаного из обдирной муки в 1,5 раза больше железа, чем в 100 гр яблока и больше витаминов группы В.

***Когда можно давать ребенку хлеб и почему?***

Для того, чтобы разнообразить и обогатить пищевыми веществами рацион ребенка, с 7 месяцев можно давать малышу сухарики и обогащенное витаминами детское печенье. Хлеб рекомендуется вводить в пищевой рацион с 8 – месячного возраста, начиная с 3 грамм в день, увеличивая его объем к году до 15 грамм (1/3 часть куска белого хлеба). До 3-летнего возраста детям не рекомендуется давать ржаной и свежевыпеченный белый хлеб. Так как ферментная система ребенка в этом возрасте недостаточно сформирована и не способна расщеплять поступающие олигосахариды и клейковину, которые могут привести к проблемам работы желудочно-кишечного тракта.

Залог здорового питания – РАЗНООБРАЗИЕ! Оно обеспечит полноценный и безопасный рацион.

*Врач-гигиенист отделения гигиены детей и подростков  Н.И.Астапович*

http://mocgeoz.by/stati/hleb-v-racione-rebenka/