О ПОЛЬЗЕ РЫБЫ В РАЦИОНЕ ШКОЛЬНИКА



Традиционно дети не любят есть рыбу. Однако, как выяснили ученые, именно она лучше всего способствует развитию интеллекта. Использование в питании детей рыбы способствует нормальному росту и умственному развитию детей, оказывает благоприятное воздействие на кровообращение, обмен жиров и витаминов, а также повышает сопротивляемость организма к инфекционным и простудным заболеваниям.

Главная ценность рыбы заключается в содержании легкоусвояемого белка, который необходим растущему организму. Рыба богата полиненасыщенными жирными кислотами ОМЕГА-3 и ОМЕГА-6, полезными для развития головного мозга. Витамины, содержащиеся в рыбе, имеют огромное значение для детского организма. Жирорастворимые А и D не накапливаются в организме, а поступают с пищей. Витамин А необходим для зрения, витамин D — для формирования у детей костного скелета. Кроме того, рыба богата витаминами В и Е, нужными для обмена веществ минеральными веществами: фосфором, кальцием, магнием, цинком, бором, железом, йодом.

Еще одним преимуществом рыб является нежная структура ее мяса — отсутствие пленок и прожилок облегчает пережевывание и последующее усвоение этого продукта. Оптимальным выбором для детского меню будут треска, хек, форель, морской карась.

Суточная потребность в рыбе 6

• для детей от 1 до 3 лет составляет 34 грамма,

• для детей от 3 до 7 — 39 грамм,

• для школьников от 7 до 10 лет потребность составляет 60

грамм в сутки, от 11 до 18 лет — 80 грамм в сутки.

Рыба в детском меню должна присутствовать 1–2 раза в неделю; тщательно проверяйте блюдо на наличие костей!