

Ryby w diecie dziecka

Mięso ryb jest bardzo zdrowe dla całej rodziny, także dla małych dzieci. Zawiera dużo lekko strawnego i dobrze przyswajalnego białka, nasycone i nienasycone kwasy tłuszczowe, sporo składników mineralnych (wapń, fosfor, jod, żelazo) oraz witaminy A i D.



Ryby powinno się jadać co najmniej 2–3 razy w tygodniu!

Ryby mogą wywołać reakcję alergiczną, dlatego należy je wprowadzać do diety dziecka dopiero, gdy ukończy ono pierwszy rok życia. Początkowo podaje się je w niewielkiej ilości – ok. 10 g – gotowane na parze lub upieczone w folii, jako dodatek do zupki.

Im wcześniej dziecko oswoi się ze smakiem ryby, tym bardziej prawdopodobne że go polubi. Jeżeli jednak kilkulatek nie zaakceptuje rybnych potraw, nie należy zmuszać go do ich jedzenia. Przeważnie dziecko instynktownie unika pokarmów, które mu szkodzą – może się więc okazać, że maluch jest po prostu uczulony na białko ryby.

Dobrze, by dziecko jadło ryby zarówno chude (tj.: dorsza, mintaja, morszczuka, sandacza, pstrąga, solę), jak i tłuste (łososia, halibuta, śledzia, makrele, tuńczyka, sardynkę). Można je podawać dziecku na zmianę z owocami morza.

Dzieci nie powinny jeść ryb wędzonych (zawierają dużo soli) i marynowanych. Najzdrowsze są ryby pieczone, z grilla, duszone lub gotowane na parze, a jeśli smażone, to w małej ilości oleju.

Mrożone paluszki rybne czy burgery są mniej wartościowe, bo przygotowuje się je z mielonych lub rozdrobnionych kawałków gorszej jakości i najczęściej smaży w panierce. Dzieci jednak chętnie jedzą tego typu wyroby, więc czasem można maluchom na nie pozwolić. Jeżeli dostają je w przedszkolu, to w domu rodzice powinni przyzwyczajać dzieci do jedzenia filetów.



Oczywiście, rodzice powinni dawać dziecku dobry przykład i także jeść ryby!