

ПАМЯТКА О ПОЛЬЗЕ РЫБЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

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 **Д** не накапливаются в организме, а поступают с пищей. **Витамин А** необходим для зрения, **витамин Д** — 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

- 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!



БЛЮДА С РЫБОЙ или из РЫБЫ!

жарим, парим, варим, запекаем,
коптим, вялим, солим,
на гриле готовим 🙌

рыбка полезна и
для разнообразия рациона отлично! 🙌



копченая рыба



рыбные канапе



пицца с рыбой



вареная рыба



салат с рыбой



рыбные котлеты



шашлык из рыбы



с/с сёмга



паштет из рыбы



роллы, суши



уха



рыбный пирог



рыбные палочки



вяленая рыбка



тушеная/запеченая



рыбный суп-пюре