

Консультация для родителей «Грибы в рационе питания детей»

Многие хозяйки готовят блюда из грибов, и естественно дети часто проявляют интерес к этому продукту. Можно или нельзя кормить ребенка грибами? Давайте разбираться.

Что же вообще такое грибы? Это не растения, и не животные. Это отдельное царство, хотя раньше грибы относили к царству растений. Мы поговорим лишь о лесных грибах и немного коснемся темы культивируемых съедобных грибов.

С давних пор человек употребляет грибы в пищу. В настоящее время отношение к грибам неоднозначное: для кого-то грибы - деликатес, для других - средневековая дикость, а третьи к грибам относятся совершенно равнодушно.

Есть ли польза от грибов для человека? Будем разбираться.

- Грибы являются богатым источником белка и аминокислот. Неспроста грибы называют «лесным мясом». Но в организме человека усваивается грибного белка очень мало.
- В грибах есть жиры и углеводы, эфирные масла и важные ферменты.
- В грибах много витаминов группы В, С, Е микро- и макроэлементов, никотиновой кислоты, пантотеновой кислоты. В грибах содержится бета-глюкан - вещество повышающее сопротивляемость организма к инфекциям, способствует хорошему сну. Именно бета-глюкан часто назначают при опухолях, и даже раке.

Можно ли детям употреблять грибы в пищу?

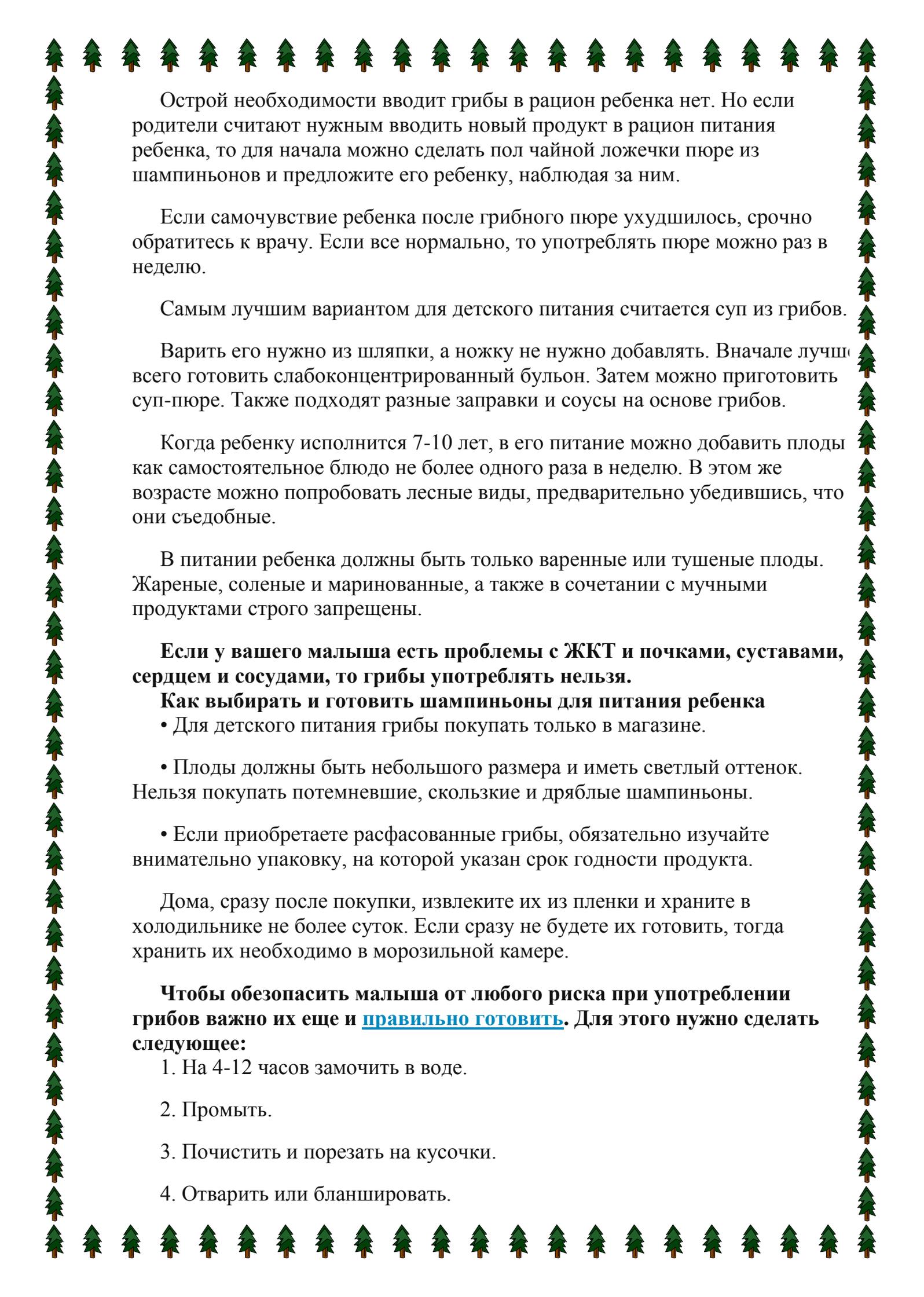
Если грибы собирали в лесу, в них может быть много тяжелых металлов и токсичных веществ, детям такие грибы употреблять в пищу не стоит. Грибы купленные в магазине тоже вредны для ребенка, так как содержат клетчатку, которая плохо усваивается и плохо переваривается.

С какого возраста и как вводить в питание

Ответ на вопрос «С какого возраста можно давать детям грибы?» имеет много мнений. Одни педиатры утверждают, что знакомить с магазинными грибами можно уже в 3 года, а с лесными не раньше 10 лет.

До двух лет давать шампиньоны ребенку запрещено. Грибы ребенку в 3 года можно дать в виде пюре. Для детей до 5 лет разрешаются только вешенки или шампиньоны в небольшом количестве.

Начинать вводить [продукт в питание малыша нужно постепенно](#).



Острой необходимости вводит грибы в рацион ребенка нет. Но если родители считают нужным вводить новый продукт в рацион питания ребенка, то для начала можно сделать пол чайной ложечки пюре из шампиньонов и предложите его ребенку, наблюдая за ним.

Если самочувствие ребенка после грибного пюре ухудшилось, срочно обратитесь к врачу. Если все нормально, то употреблять пюре можно раз в неделю.

Самым лучшим вариантом для детского питания считается суп из грибов.

Варить его нужно из шляпки, а ножку не нужно добавлять. Вначале лучше всего готовить слабоконцентрированный бульон. Затем можно приготовить суп-пюре. Также подходят разные заправки и соусы на основе грибов.

Когда ребенку исполнится 7-10 лет, в его питание можно добавить плоды как самостоятельное блюдо не более одного раза в неделю. В этом же возрасте можно попробовать лесные виды, предварительно убедившись, что они съедобные.

В питании ребенка должны быть только варенные или тушеные плоды. Жареные, соленые и маринованные, а также в сочетании с мучными продуктами строго запрещены.

Если у вашего малыша есть проблемы с ЖКТ и почками, суставами, сердцем и сосудами, то грибы употреблять нельзя.

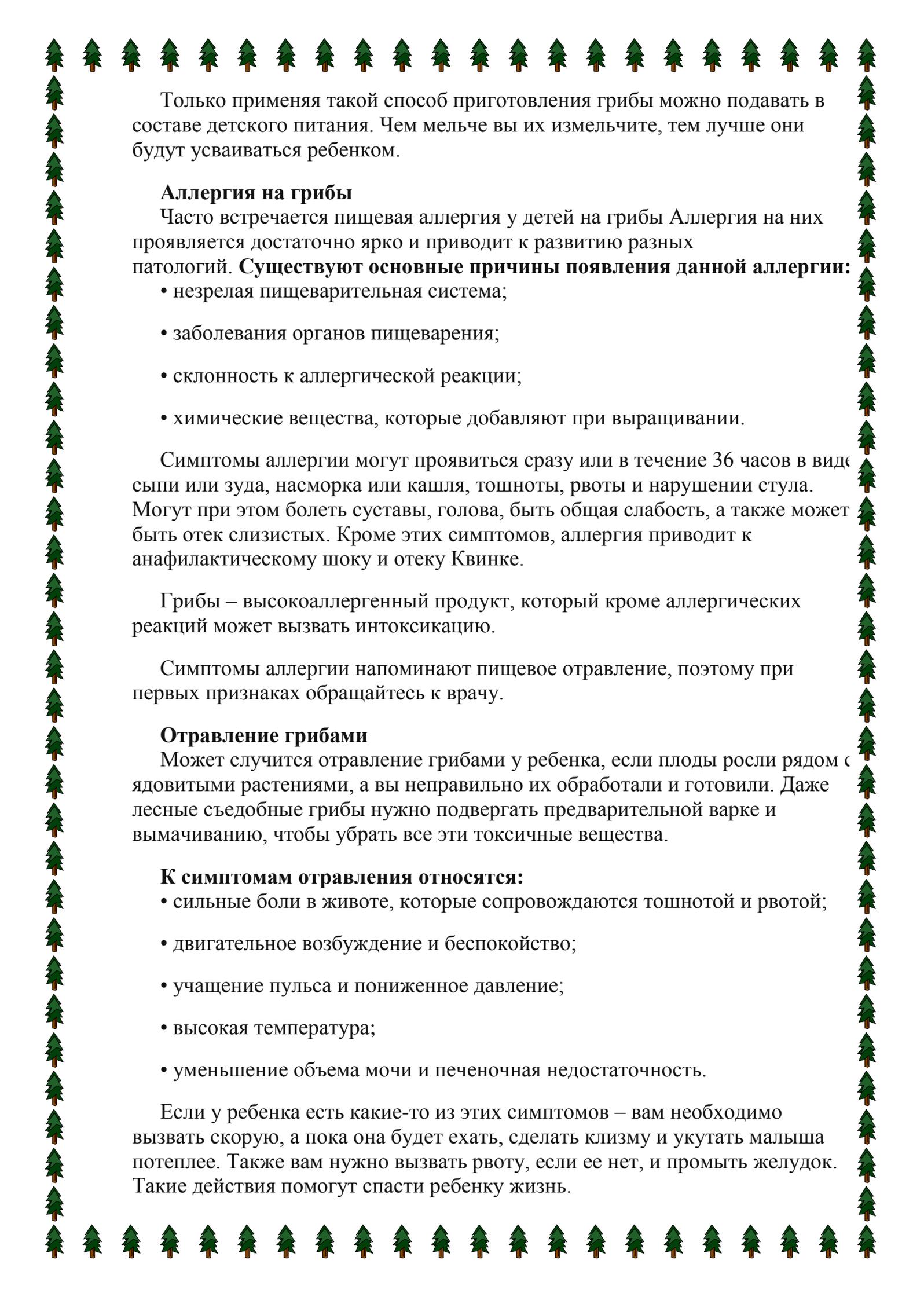
Как выбирать и готовить шампиньоны для питания ребенка

- Для детского питания грибы покупать только в магазине.
- Плоды должны быть небольшого размера и иметь светлый оттенок. Нельзя покупать потемневшие, скользкие и дряблые шампиньоны.
- Если приобретаете расфасованные грибы, обязательно изучайте внимательно упаковку, на которой указан срок годности продукта.

Дома, сразу после покупки, извлеките их из пленки и храните в холодильнике не более суток. Если сразу не будете их готовить, тогда хранить их необходимо в морозильной камере.

Чтобы обезопасить малыша от любого риска при употреблении грибов важно их еще и правильно готовить. Для этого нужно сделать следующее:

1. На 4-12 часов замочить в воде.
2. Промыть.
3. Почистить и порезать на кусочки.
4. Отварить или бланшировать.



Только применяя такой способ приготовления грибы можно подавать в составе детского питания. Чем мельче вы их измельчите, тем лучше они будут усваиваться ребенком.

Аллергия на грибы

Часто встречается пищевая аллергия у детей на грибы. Аллергия на них проявляется достаточно ярко и приводит к развитию разных патологий. **Существуют основные причины появления данной аллергии:**

- незрелая пищеварительная система;
- заболевания органов пищеварения;
- склонность к аллергической реакции;
- химические вещества, которые добавляют при выращивании.

Симптомы аллергии могут проявиться сразу или в течение 36 часов в виде сыпи или зуда, насморка или кашля, тошноты, рвоты и нарушении стула. Могут при этом болеть суставы, голова, быть общая слабость, а также может быть отек слизистых. Кроме этих симптомов, аллергия приводит к анафилактическому шоку и отеку Квинке.

Грибы – высокоаллергенный продукт, который кроме аллергических реакций может вызвать интоксикацию.

Симптомы аллергии напоминают пищевое отравление, поэтому при первых признаках обращайтесь к врачу.

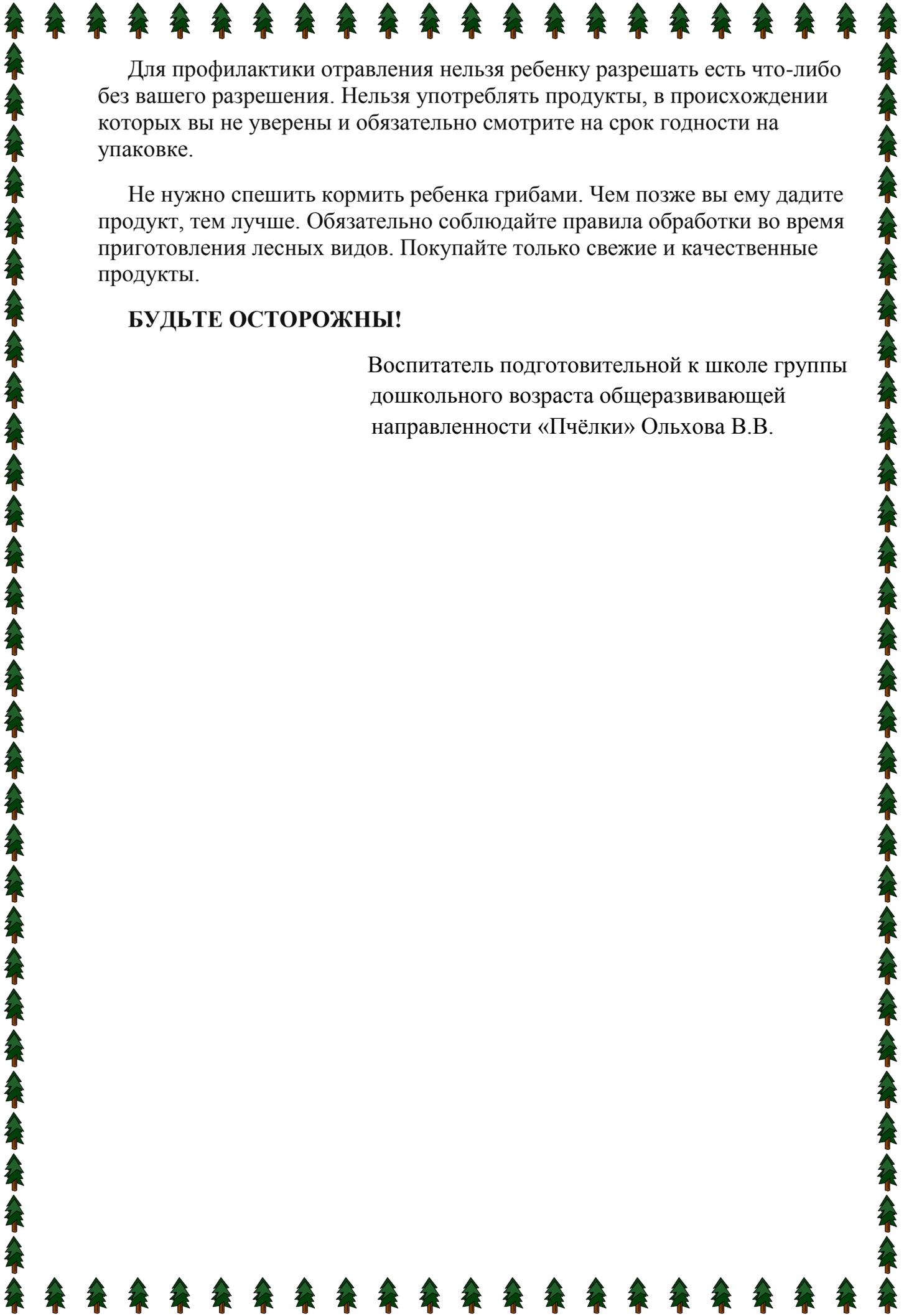
Отравление грибами

Может случиться отравление грибами у ребенка, если плоды росли рядом с ядовитыми растениями, а вы неправильно их обработали и готовили. Даже лесные съедобные грибы нужно подвергать предварительной варке и вымачиванию, чтобы убрать все эти токсичные вещества.

К симптомам отравления относятся:

- сильные боли в животе, которые сопровождаются тошнотой и рвотой;
- двигательное возбуждение и беспокойство;
- учащение пульса и пониженное давление;
- высокая температура;
- уменьшение объема мочи и печеночная недостаточность.

Если у ребенка есть какие-то из этих симптомов – вам необходимо вызвать скорую, а пока она будет ехать, сделать клизму и укутать малыша потеплее. Также вам нужно вызвать рвоту, если ее нет, и промыть желудок. Такие действия помогут спасти ребенку жизнь.



Для профилактики отравления нельзя ребенку разрешать есть что-либо без вашего разрешения. Нельзя употреблять продукты, в происхождении которых вы не уверены и обязательно смотрите на срок годности на упаковке.

Не нужно спешить кормить ребенка грибами. Чем позже вы ему дадите продукт, тем лучше. Обязательно соблюдайте правила обработки во время приготовления лесных видов. Покупайте только свежие и качественные продукты.

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

Воспитатель подготовительной к школе группы
дошкольного возраста общеразвивающей
направленности «Пчёлки» Ольхова В.В.