

Консультация для родителей

«Субпродукты – вся правда о полезных продуктах»

В соответствии с СанПиНом 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32, вступившими в силу с 01.01.2021, в среднесуточный набор пищевой продукции для детей до 7-ми лет включены субпродукты (печень, язык, сердце) в количестве **20г** в сутки для ребенка 1-3 года, **25 г** для ребенка 3-7 лет.

Печень, язык и сердце относятся к первой категории субпродуктов. При этом белка в субпродуктах ничуть не меньше, чем в мясе.

Что такое субпродукты? К ним относятся сердце, печень, почки, мозги, язык, легкое. Сразу скажем: детям раннего возраста не дают легкое, почки и мозги. Поэтому мы поговорим об остальных субпродуктах, которые считаются ценными для детского питания.



Важно!

Субпродукты являются источником полноценного белка, железа, **витаминов В6 и В12**, поэтому должны использоваться в питании детей.

В субпродуктах (печень, сердце, язык) по сравнению с мясом содержание белка ниже, но выше содержание микронутриентов (цинк, медь, марганец). Но и уровень жира и экстрактивных веществ в них также высок.

Существует мнение, что субпродукты полезны при анемии, так как содержат больше железа, чем простое мясо. Однако степень усвояемости железа из продуктов зависит также от того, в какой форме в нем находится железо.

Так, из печени, где железо представлено в виде ферритина и трансферрина, его усвоение значительно меньше, чем из мясных продуктов, хотя общее содержание железа в печени в 3 раза больше, чем в мясе. Поэтому включение печени в рацион питания для устранения дефицита железа или с профилактической целью не имеет смысла.

Наиболее эффективно железо усваивается из говяжьего языка, мяса кролика, индейки, курицы, говядины.

Необходимо отметить, что при одновременном их употреблении мяса, печени, рыбы и фруктов и овощей всасывание железа из них улучшается.

Печень малышу можно давать тушеной, порезанной на мелкие кусочки, в виде паштета или паровых печеночных оладушек.

Печень - любого животного – это кладезь полезных веществ. Это ценный, легкоусвояемый белок, содержащий много витаминов группы В, и жирорастворимых А, D, E, органический фосфор и много биологически доступного железа. Печень входит в диеты людей после серьезных нагрузок и заболеваний, поскольку способствует повышению выносливости и нормализации обмена веществ.

Сердце — прекрасный источник белков и железа, но это очень жесткая мышца, поэтому его не дают отдельно, как самостоятельное блюдо, а только как добавку к мясному пюре.

Язык — нежное и вкусное мясо, ребенку его легко жевать, поэтому, как правило, его дают отварным, порезанным на кусочки. Специалисты советуют не давать ребенку в пищу верхнюю треть языка, так как там много жира. Субпродукты можно использовать в питании не чаще 1 раза в 7-10 дней.

Совет:

Расширяйте рацион малыша, давайте ему пробовать новую еду. Чем разнообразней меню ребенка, тем легче подобрать ему полноценное питание, полезное для его роста и развития.