

Земляника в детском питании

Земляника – не только очень вкусная и ароматная, но и чрезвычайно полезная ягода.

Земляника содержит много минеральных веществ и микроэлементов, особенно кальция, железа, витамина Е, фолиевой кислоты.

Земляника широко используется в детском питании как средство для улучшения аппетита и укрепления иммунитета. Лесная земляника знаменита тем, что способствуют кроветворению и хорошо восстанавливает силы после болезни. Особенно полезна детям, страдающим малокровием.



В лечебных и профилактических целях детям рекомендуется давать именно лесную землянику, в ней меньше сахара и больше полезных веществ.

Клубника – это тоже земляника, а точнее ее крупноплодный сорт. Поэтому полезные свойства клубники очень схожи со свойствами земляники.

Клубника содержит сахара, клетчатку, дубильные и пектиновые вещества, эфирные масла, органические кислоты, витамины, провитамин А, минеральные вещества, йод, фолиевую кислоту, витамин С. В 5 клубничках среднего размера витамина С содержится столько же, сколько в 1 крупном апельсине. Как и лесная земляника, клубника содержит гематогенный комплекс (железо + витамин С + витамины группы В), то есть помогает кроветворению.

Земляника и клубника – аллергены, и не все дети, особенно раннего возраста ее хорошо переносят. Если после употребления ягод кожа ребенка покрывается сыпью, зудит, появляется тошнота или головокружение, то необходимо принять противоаллергенный препарат, сделать успокаивающую ванну, например, с чередой. А вот от земляники и клубники придется воздержаться до более старшего возраста.



Часто такие острые реакции на ягоды клубники и земляники связаны именно со слишком ранним введением ягод, ранее 1,5-2 лет или с превышением возрастной нормы.

Начинать введение земляники или клубники нужно с половинки или даже четвертинки ягоды, а затем внимательно следить за состоянием ребенка, чтобы вовремя заметить аллергическую реакцию. Считается, что добавление к ягодам кисломолочных продуктов снижает вероятность аллергических реакций.

А если ребенок хорошо переносит землянику и клубнику, то их обязательно нужно употреблять регулярно (в сезон – ежедневно), однако не более 150 г в день – детям до 4 лет, до 300 г в день – детям старше 4 лет. Это будет отличной профилактикой рахита для малышей, а для деток постарше – чудесным источником витаминов и микроэлементов.

Конечно, лучше всего употреблять свежую землянику и клубнику, но можно ягоды и заморозить (как целиком, так и в виде пюре с сахаром) или засахарить (на две части сахара – одна часть земляничного пюре). Хорошим лакомством для ребенка будет сок, мармелад, мороженое или пироги с ягодами земляники и клубники.