

Можно ли ребенку давать арбуз, и с какого возраста



Арбузы распространены почти повсюду на территории России. Сладкий и в то же время освежающий вкус арбуза любим детьми и взрослыми. Но, несмотря на то, что это растение с плодами-ягодами весом до 20 кг – кладезь витаминов и полезных веществ, совсем маленьким детям в пищу оно не подходит.

Химический состав

В мякоти и семечках, помимо воды и большого количества клетчатки, содержатся аминокислоты, витамины, минеральные вещества и микроэлементы. Арбузные корки тоже содержат много полезных веществ и идут на приготовление лекарства от воспаления толстой кишки.



Арбуз для детей – польза и вред

На первый взгляд, давать детям арбуз можно с раннего возраста, ведь он практически не имеет недостатков:

- утоляет жажду летом, восполняя одновременно запас потерянной в жару жидкости и микроэлементов;
- содержит сахар (глюкозу и фруктозу) в легкоусвояемой для детского организма форме;
- служит источником клетчатки – пищевых волокон, способствующих активизации пищеварения;
- из-за содержания железа употребление ягоды предупреждает появление анемии.

Благодаря витаминам он положительно влияет на детский иммунитет, органы зрения и

даже на настроение.

Но это отнюдь не означает, что кормить ребенка арбузом можно когда угодно и сколько угодно. Введение арбуза в рацион малыша в избыточном количестве становится причиной гниения в кишечнике непереварившихся пищевых волокон и, как следствие, метеоризма и расстройства стула. А легкоусвояемые сахара вопреки малой калорийности самого продукта вызывают увеличение массы тела.

Детский организм чувствительнее взрослого, поэтому в некоторых случаях даже полезная еда приносит вред. Так, детям до 5-го года жизни нежелательно есть соленый арбуз. В больших количествах или даже полностью ребенку арбуз противопоказан, если у малыша:

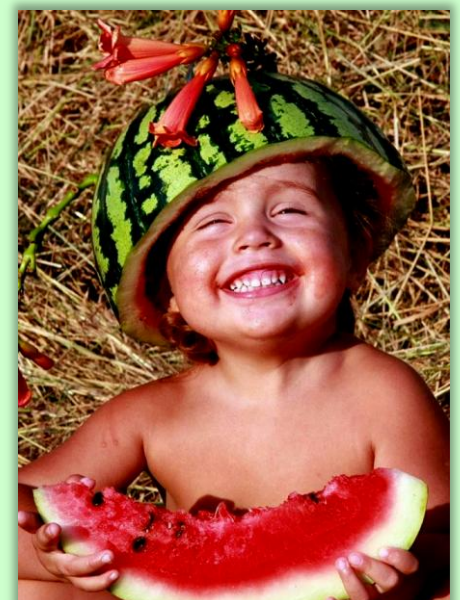
- сахарный диабет;
- желудочно-кишечные заболевания в стадии обострения;
- мочекаменная болезнь, нарушены функции почек или затруднен отток мочи.

Помимо того, эти бахчевые давать недопустимо, если у ребенка аллергия.

С какого возраста давать арбуз

Представления специалистов по этому вопросу кардинально отличаются. Возрастной разброс на запрет экзотической ягоды – от 1 года до 5 лет. По мнению известного педиатра Комаровского, измельченную в пюре мякоть начинают осторожно, маленькими порциями вводить в меню ребенка с двухлетнего возраста.

Некоторые смелые мамочки, ссылаясь на то, что в плодах содержится одна только польза, начинают вводить новый продукт в детский рацион слишком рано. Малыш, разумеется, от сладкого никогда не откажется, но это не говорит о том, что можно давать грудному ребенку всю взрослую пищу.



На вопрос, можно ли вводить арбуз в питание малышам, которые не достигли 1 года, существует один единственный ответ – категорически нет! Их желудок еще не созрел для такой пищи. Даже малюсенькая доза может спровоцировать сильнейшее расстройство и аллергию!



Прикармливать детей, даже искусственников, начинают не ранее 6-ти месяцев, но арбузы в число продуктов, подходящих для прикорма и питания детей до года, не входят. Самое незначительное, что может случиться – это расстройство желудка. Не исключены более серьезные последствия, например, сильная аллергическая реакция или отравление.

Отравление – основная опасность, скрытая за полосатой кожурой, из-за которой педиатры советуют как можно дальше (до двух-трех лет) откладывать знакомство ребенка с экзотикой.

Можно ли дать арбуз годовалому ребенку – это еще один не менее важный вопрос. В годик вводить такой рискованный

прикорм еще рановато. И хотя меню уже не ограничивается материнским молоком или специальной смесью, а содержит различные каши, овощи и фрукты, с арбузом стоит повременить.

В полуторагодовалом возрасте малышу со стабильно работающим желудочно-кишечным трактом при желании дают на пробу кусочек размятой мякоти. У родителей должна быть стопроцентная уверенность в том, что в арбузах нет нитратов. Даже небольшое количество вредных веществ, на которое взрослый организм отреагирует легкой диареей, способно привести кроху на больничную койку.

Приборы для измерения содержания в продуктах нитратов очень редко используются в домашних условиях, поэтому самое простое испытание, помогающее избежать отравления арбузом – проверка опытным путем. Сначала плоды пробуют старшие члены семьи, за исключением кормящей мамы, а через 1,5-2 часа при отсутствии у них тошноты, диареи и других проявлений отравления мякоть дают малышу. Это не жестокость и не опыты на людях. Лакомство явно покупали для всей семьи, а не для одного ребенка, просто для безопасности необходимо соблюдать очередность.

Если эта бахчевая культура выращивается в своем огороде, то арбуз наверняка «чистый» и проверять его не нужно.

В каком виде давать

Дождавшись момента, когда можно дать ребенку арбуз, некоторые мамы начинают сочинять из него различные блюда или напитки.

Витаминные салатики из арбузных кубиков, смешанных с другими фруктами, йогуртом или иной заправкой лучше оставить на возраст старше пяти лет. Плод вкусен и красив сам по себе, дети от него никогда не отказываются, поэтому не стоит усложнять себе задачу.

Свежий арбузный сок для маленьких детей тоже не соединяют с другими соками. К тому же при отдельном употреблении фруктов и ягод проще установить причину внезапной аллергии и избежать ее проявлений в дальнейшем. Только проверив фрукты и ягоды по отдельности, и убедившись, что они хорошо воспринимаются организмом, их начинают сочетать. Если же желудочно-кишечный тракт не воспринял клетчатку, которая содержится в арбузе, значит, на несколько ближайших месяцев о нем можно забыть.



Возрастные нормы

Если мама определилась, с какого возраста можно начинать прикорм ребенку, то нелишним станет знакомство с возрастной нормой употребления арбуза в день:

- в 1 год – не более 50 г;
- в 2 года – до 100 г;
- в 3 года – до 150 г;
- от 3-х до 6-ти лет – 150-200 г.

Чтобы однозначно понять, можно ли давать годовалому ребенку арбуз, сначала проверяют реакцию детского организма, поэтому даже при допустимой суточной норме в 50 г начинают всего лишь с чайной ложечки мякоти в день. Убедившись в отсутствии высыпаний, зуда, тошноты, рвоты и других симптомов аллергии, через несколько дней дают лакомство в пределах допустимой нормы.

Как выбрать полезный арбуз

Когда ребенку арбуз кушать можно, хочется предложить ему самый-самый хороший кусочек. Выбор вкусного спелого плода для малыша – целое искусство, но азы его освоить несложно:

- плоды не покупают раньше августа;
- приобретают их в проверенной торговой точке, ни в коем случае не с машины или торговой палатки у дороги;
- осматривают плод-ягоду на предмет отсутствия трещин;
- не берут разрезанный пополам «для образца».



Дома арбуз, как все ягоды и фрукты, тщательно промывают в проточной воде. Надрезанный плод хранят не дольше суток в холодильнике.

Если малыш проглотил косточку



Правило первое – без паники! Маленькая косточка не принесет вреда, так как естественным способом выйдет с каловыми массами. Не нужно опасаться единичных, случайно просмотренных мамой арбузных семечек. Но вот проглоченное малышом большое их число почти наверняка приведет к запору, болезненной дефекации или, в особо серьезном случае – к непроходимости кишечника.

Выход один – выбирать семечки перед тем как угощать ребенка лакомством. Процесс удаления семян несложный, обычно это делают кончиком ножа.

С какого возраста можно кушать арбуз с косточками – на это ответ однозначный: ни с какого! Взрослым арбузные семечки вредны так же, как и детям.

При первых признаках аллергии

Аллергия появляется независимо от того, с какого возраста детям дают арбузы.

Самые явные симптомы:

- краснота на щеках;
- сыпь и мелкие высыпания красного цвета на коже;
- отеки;
- крапивница (волдыри);
- запор или диарея;
- рвота, тошнота (очень редко).

При первых признаках полностью отказываются от нового продукта и начинают его вновь пробовать не ранее следующего сезона.

Ярко выраженная реакция организма – повод для обращения к специалисту. Ребенка показывают участковому педиатру или сразу врачу-аллергологу. Чаще всего системное лечение фармацевтическими препаратами педиатр не предлагает. Первая ступенька к избавлению от аллергии – коррекция рациона.



Для предупреждения аллергической реакции фрукты/ягоды едят правильно – не употребляют натощак, не переедают, их нельзя запивать (особенно сырой водой).

Несмотря на свой «аллергенный» красный цвет, арбуз не входит в число самых проблемных ягод.



Если ребенок отравился арбузом

Неправильно выбранный, содержащий нитраты, купленный не в сезон «ранний» плод способен привести к отравлению. Симптомы аллергии и отравления частично похожи, но у последнего имеются особенности:

- у малыша появляется учащенное дыхание, понос, боль в желудке или печени;
- меняется частота пульса;
- повышается температура (не всегда);
- ребенок становится вялым.

Все эти признаки измеряемы либо очень заметны и не требуют словесных жалоб крохи, который, скорее всего, и говорить-то еще не умеет. Самолечение и расчет на то, что

«само пройдет», недопустимы. Ребенку сразу вызывают скорую, а до ее приезда дают пить подсоленную воду, стараются вызвать рвоту.

Чтобы избежать отравления, нужно внимательно относиться к тому, какой плод покупается для детского питания и всегда помнить о том, со скольки лет можно давать детям арбузы.

Арбуз – вкусная, освежающая, полезная и самая крупная ягода. В детском питании этот плод занимает достойное место, так как малоаллергичен, содержит множество нужных организму веществ.

Чтобы ароматный плод приносил только радость, необходимо помнить, с какого возраста, в каком количестве детям можно давать арбуз и, конечно, как правильно его выбрать.

