

Куриные яйца для детей



Яйца считают одним из самых полезных продуктов. Особенно они полезны людям преклонного возраста и детям. Их присутствие в рационе малышей способствует гармоничному и правильному развитию ребенка, улучшает состав крови, укрепляет кости и жизненно важные системы организма. Однако не стоит забывать о том, что именно куриные яйца часто становятся причиной аллергии. Сегодня мы расскажем, как правильно ввести этот продукт в меню малыша, чтобы извлечь от него максимальную пользу и избежать проблем со здоровьем.

Состав

Энергетическая ценность 1 куриного яйца равна 75 калориям, значительная часть приходится на желток - 60 калорий, остальное - на белок.

Состав:

- Аминокислоты. Группа важнейших элементов, от которых зависит формирование мышечных клеток, активность обменных процессов, состояние ногтей, волос и кожного покрова.
- Витамины: ретинол, рибофлавин, пиридоксин, цианокобаламин, токоферол и кальциферол.
- Минералы: калий и кальций, цинк, фосфор, а также многие другие.
- Холин - он содержится в желтках, стратегически важное вещество, которое обеспечивает жизнедеятельность мозга.
- Жирные кислоты Омега-3 и Омега-6.
- Ферменты, в том числе диастаза, протеаза и прочие.
- Холестерин. Кстати, уже доказано, что его уровень в крови зависит не только от употребляемых продуктов, поэтому сегодня яйца реабилитированы и уже не считаются потенциально опасным продуктом, повышающим концентрацию холестерина в организме.

Наибольшей пользой обладают диетические яйца, свежие, только из-под курицы.

Важно! Хотя этот продукт считается калорийным, однако его употребление не приводит к увеличению массы тела, так как его основа - белки, а не жиры.

Какие яйца выбрать

Оптимальным вариантом по питательной ценности и стоимости являются куриные яйца. Они содержат много полезных компонентов, необходимых для развития ребёнка.

Опережают их по данному показателю перепелиные яйца. В их составе:

- на 100% больше витаминов А, В1 и В2;
- на 400% больше железа;
- на 500% выше калия и фосфора.

В перепелиных яйцах также больше белка - 14 г на 100 г продукта (для сравнения, в курином яйце содержится 12 г белка на 100 г). Однако и содержание холестерина также больше, чем в куриных яйцах.



Запрещены к употреблению в детском (и не только) питании индюшиные яйца из-за высокого содержания холестерина, а также утиные, которые являются сильными аллергенами, содержат много жира и часто вызывают сальмонеллёз.

Польза куриных яиц

Важный критерий оценки полезности продуктов - их усвояемость. Яйца перевариваются практически полностью - в объеме 97-98 %, а значит, после их употребления организм не засоряется шлаками и отходами.

Ценный продукт имеет массу достоинств:

- содержит комплекс важных веществ, совокупность которых обеспечивает рост мышечных клеток, правильное функционирование ЦНС и других систем организма;
- из-за высокого содержания витамина D куриный желток рекомендуют давать малышам в качестве профилактики рахита;
- за счет высокого содержания железа в желтке яйца показаны деткам, склонным к анемии;
- присутствующий в продукте лецитин помогает нормализовать деятельность печени;

- куриные яйца оказывают положительное действие на мозг, их употребление способствует укреплению памяти, что актуально для школьников, а также деток, подверженных интенсивным нагрузкам;
- в яичных желтках есть особое вещество - лютеин, он укрепляет зрение, полезен в качестве профилактического средства.



В 1 курином яйце присутствует четверть суточной нормы незаменимых кислот. Также в этом продукте есть очень важный элемент - ниацин, который обеспечивает питание мозга, а также необходим для выработки некоторых гормонов. По содержанию одного из особо нужных ребенку элементов, витамина D, яйца уступают только рыбьему жиру. Есть у них и другие преимущества: повышают иммунитет, помогают улучшить внимание и способность концентрироваться, делают крепче костно-скелетную систему.

В раннем возрасте более полезен желток, так как белок может вызвать аллергию. Зато скорлупу яиц можно использовать для лечения аллергических реакций - для этого ее достаточно

измельчить и давать малышу в минимальном количестве. Разумеется, предварительно ее следует прокипятить, чтобы избавиться от микробов.

Куриные яйца в рационе малышей

Мнения докторов по поводу введения в рацион малышей яиц расходятся. Часть врачей полагает, что делать это лучше с 3 месяцев, этой точки зрения придерживаются преимущественно приверженцы старых традиций. В соответствии с рекомендациями ВОЗ оптимальный период дополнения меню ребенка яичным желтком - от 6 месяцев (грудное вскармливание) или с 5 месяцев (для малышей, которые питаются адаптированными смесями).

Важно! Если кто-то из ближайших родственников крохи страдает от аллергии на яйца и содержащие их продукты, знакомство с этим продуктом лучше отложить - предлагать его стоит не ранее, чем малышу исполнится 8 месяцев.

Кроме того, придется с большим вниманием отслеживать реакцию дочери или сыночка на яйца. Так как аллергию вызывает преимущественно яичный белок, малышам принято давать желток. Наши рекомендации:

- первая порция - не более 1-2 г белка (на кончике ножа);
- для придания продукту сметанообразной консистенции можно сцедить несколько капель грудного молока, если его нет, заменить адаптированной смесью;
- деткам можно давать желток только сваренного вкрутую яйца;
- порцию надо увеличивать постепенно, чтобы малыш постепенно привыкал к новому для него продукту.



Максимальный объем - 1/4 желтка для крохи в возрасте до 8-9 месяцев, позже можно ее увеличить до 1/2. Впоследствии, когда вы убедитесь в том, что малыш нормально воспринимает этот продукт, добавляйте его в готовые блюда - первые и вторые. Делайте это регулярно - каждые 3-4 дня. После года для малыша можно готовить омлет или запеканку.

Сколько яиц можно давать ребёнку – таблица

Возраст ребёнка	Приём в сутки		Сколько раз в неделю
	Куриное яйцо	Перепелиное яйцо	
6-7 месяцев	1/3 ч. л. желтка	1/2 желтка	2-3 раза в неделю
12 месяцев	1/2 ч. л. желтка	1 желток	2 раза в неделю
1-3 года	1/2 яйца (желток и белок)	1-2 яйца	2 раза в неделю
3-6 лет	1/2 яйца, или 1 яйцо	2-3 яйца	5 раз в неделю, или 2 раза в неделю
После 6 лет	1 яйцо	3 яйца	Не более 3 раз в неделю

Меры предосторожности

Грязные яйца могут содержать опасные бактерии - сальмонеллу. При попадании в человеческий организм они провоцируют воспалительные заболевания, в том числе такие грозные, как тиф или паратиф. Чтобы избежать подобных проблем доктора советуют обязательно мыть яйца с мылом, а также проваривать их — от 10 минут и более. Категорически недопустимо предлагать их детям в сыром виде. В неделю ребенку можно кушать яйца не чаще, чем 3-4 раза.

Как определить свежесть продукта

В детском питании одним из важных условий является свежесть продуктов, ведь от этого напрямую зависит здоровье ребёнка. Существует несколько способов определения свежести яйца:

- погружение в холодную воду. Если яйцо (перепелиное или куриное) при погружении в прохладную воду уверенно опускается на дно, его можно смело использовать в пищу малыша. В тех случаях, когда яйца пытаются всплыть или стремительно всплывают, об их свежести можно забыть. Их не стоит давать ребёнку;
- встряхивание. Не всегда под рукой может оказаться ёмкость с водой, особенно в торговых точках. В этом случае яйцо следует взять большим и указательным пальцем и сильно встряхнуть. Если никаких звуков внутри не слышно — яйцо свежее. Если же при встряхивании под скорлупой ощущаются определённые движения, то такое «яйцо-погремушку» лучше не покупать;
- осмотр скорлупы. У свежего яйца скорлупа будет матовой и абсолютно сухой. Когда же на скорлупе появятся жирный блеск и серый отлив, использовать продукт в детском (да и во взрослом) питании не стоит;
- оценка содержимого. Оценить свежесть яйца можно и по содержимому. Для этого яйцо нужно разбить и вылить на плоскую тарелку. Если желток плотный и высокий, а белок окружает его толстым слоем, не расплываясь, то яйцо пригодно для употребления в пищу. Если же желток приплюснутый, а белок растекается по всей тарелке, есть причина усомниться в свежести продукта.



В каком виде яйцо можно давать ребёнку

Чтобы яйца максимально сохранили свои полезные свойства и не нанесли возможный вред малышу, их лучше отварить. Время варки куриного яйца составляет 5 минут, а для перепелиного достаточно 3 минут. За это время все инфекции уничтожаются, а полезные вещества не успевают разрушиться.

В более старшем возрасте яйца можно давать в виде омлетов, запеканок.

Блюда из яиц для малышей

Перед приготовлением любого блюда яйца необходимо обязательно вымыть с мылом или содой. Ниже приведены рецепты, которые рекомендованы детям в возрасте 1-5 лет.



Запеканка

Ингредиенты:

- яйцо — 1 шт.;
- сахар — 1 ст. л. без горки;
- молоко — 1 стакан.

Приготовление:

1. Сахар растворить в молоке и смешать с яйцом.
2. Полученную смесь нужно вылить в небольшую кастрюльку.
3. Эту ёмкость нужно поставить в более объёмную кастрюлю, наполненную водой.
4. Вся конструкция следует поставить в духовку, разогретую до 180 °С.
5. Блюдо готовить 1 час.

Яичное суфле

Ароматный запах и приятный вкус яичного суфле придутся по душе ребёнку.

Ингредиенты

- яйцо — 2 шт.;
- масло сливочное — 1 ч. л.;
- сахарная пудра — 1 ст. л.

Приготовление:

1. Белки нужно отделить от желтков.
2. Желтки растереть с сахарной пудрой, а охлаждённые белки взбить в густую пену.
3. Затем аккуратно в белки ввести массу из желтков.
4. Полученную смесь нужно выложить в промасленную форму.
5. Чтобы суфле лучше пропеклось, в сырой массе рекомендуется сделать надрез крестом на 2/3 глубины.
6. Выпекать 10 мин при температуре 180 °С.



Омлет с яблоками

В омлете с яблоками много витаминов, минералов и пектина.

Ингредиенты:

- яйца — 2 шт.;
- яблоко среднее — 1 шт.;
- масло сливочное — 2 ч. л.;
- сахарная пудра — 1 ч. л.



Приготовление:

1. Яблоки нужно очистить от кожуры, нарезать пластинками и потушить на сковороде в масле.
2. Затем влить в сковороду взбитые яйца и поджарить до готовности под закрытой крышкой.
3. При подаче ребёнку омлет присыпать сахарной пудрой.

Яичный рулет с творогом

Яичный рулет с творогом позволит насытить организм малыша белком и кальцием.

Ингредиенты для теста:

- яйцо — 1 шт.;
- молоко — 30 мл;
- мука — 1 ч. л.;
- масло сливочное — 1 ч. л.

Ингредиенты для начинки:

- творог — 100 г;
- яблоко — 1 шт.;
- сметана — 1 ст. л.;
- сахарная пудра — 1 ст. л.



Приготовление:

1. Белок отделить от желтка.
2. Муку, молоко и желток смешать, а белок взбить.
3. Затем соединить белок с подготовленной смесью.
4. Выложить тесто на промасленный противень и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10–12 мин, пока корж не зарумянится.
5. Творог следует смешать со сметаной, сахарной пудрой и мелко порезанным яблоком.
6. Затем корж необходимо остудить на противне, после чего его аккуратно нужно выложить на стол и сверху положить творожную начинку.
7. После этого корж следует свернуть в рулет.
8. Нарезать рулет небольшими кусочками.

Варёный омлет

Приготовление омлета способом варки исключит наличие канцерогенных веществ

Ингредиенты:

- яйца — 2 шт.;
- молоко — 3–4 ст. л.;
- соль — щепотка.

Приготовление:

1. Яйца нужно взбить с солью и молоком до увеличения объёма в 2 раза.
2. В это время в кастрюле нужно нагреть до кипения воду.
3. Яичную смесь перелить в плотный полиэтиленовый пакет, завязать его и опустить в кипящую воду.
4. Кастрюлю закрыть крышкой и варить омлет на среднем огне 15 мин.
5. Готовый омлет нужно достать, дать ему немного остыть, разрезать на кусочки и подать ребёнку.



Шницель с перепелиным яйцом

Шницель с перепелиным яйцом является питательным и вкусным блюдом

Ингредиенты:

- рубленое куриное мясо или фарш — 500 г;
- перепелиные яйца — 8 шт.;
- куриное яйцо — 1 шт.;
- тёртый твёрдый сыр — 150 г;
- молотые сухари — 2–3 ст. л.;
- луковица средняя — 1 шт.;
- соль — по вкусу;
- растительное масло — 1 ст. л.



Приготовление:

1. Смешать в глубокой посуде куриное мясо и яйцо, сухари, 100 г сыра и соль.
2. Из полученной массы сформировать шарики и выложить на противень, смазанный растительным маслом.
3. В шариках сделать столовой ложкой углубления, вбить в них перепелиные яйца и присыпать оставшейся частью сыра.
4. Противень поставить в духовку, разогретую до 190 °С на 30 мин.