

Полезен ли хлеб для детей?



«Хлеб – всему голова», «Без соли, без хлеба – половина обеда», «Без хлеба все приесться», «Не в пору обед, коль хлеба нет»... Хлеб издревле почитали в русской культуре, уважение к нему воспитывалось с раннего детства. Но традиции и устои меняются, изменилось отношение к хлебу, изменился и сам хлеб. В последнее время многие диетологи рекомендуют детям и взрослым отказаться от этого продукта. Попробуем понять, полезен ли современный хлеб для детей, или лучше исключить этот продукт из детского рациона?»

Как пекут

Самый простой рецепт хлеба включает муку, воду, дрожжи и соль. Он может расширяться за счет добавления растительного масла, молока, яиц, сахара, цельного зерна, сливочного масла, семечек и многих других ингредиентов.

Муку используют не только пшеничную, но и ржаную, кукурузную, гречневую и другую. Также современная пищевая промышленность выпускает хлеб, в котором снижено содержание некоторых компонентов, например, буханки с меньшим количеством крахмала, соли или белка.

Какие полезные вещества есть в хлебе?

Польза хлеба для детей зависит от муки, из которой он испечен, точнее, от ее сорта. Мука высшего сорта изготавливается путем тонкого помола очищенных зерен. Хлеб из такой муки обладает приятной консистенцией и хорошими вкусовыми качествами, но практически не содержит витаминов, микроэлементов и клетчатки. Единственная польза хлеба из муки высшего сорта для ребенка заключается в том, что он содержит большое количество углеводов, что позволяет быстро и эффективно восстанавливать энергию.

Мука грубого помола (или «низших сортов») изготавливается из неочищенных зерен. В хлебе из такой муки сохраняется масса полезных веществ, таких как:

- Витамины группы В - помогают организму ребенка расти и развиваться. При недостатке витамина В может нарушиться обмен веществ, возникают проблемы с кожей и пищеварением, может проявляться повышенная возбудимость, быстрая утомляемость, раздражительность.
- Витамин Е – важен для нормального развития половых желез, а также «отвечает» за здоровье кожи ребенка.
- Витамин РР необходим для полноценного углеводного обмена, способствует снижению уровня холестерина в крови.
- Цинк – содержится в муке низших сортов, очень высоким содержанием данного элемента отличаются отруби. Цинк необходим для поддержания нормальной мозговой активности и полноценного обмена веществ.
- Железо – необходимо для нормальной работы иммунной системы, участвует в процессе кроветворения, помогает усвоению витаминов, особенно группы В.
- Магний – это природный транквилизатор, он стабилизирует процессы возбуждения и торможения в организме ребенка, также он необходим для правильного развития опорно-двигательного аппарата.
- Клетчатка - грубые растительные волокна, необходимые для правильного пищеварения, для очищения кишечника ребенка и профилактики запоров.



Возможный вред

- Из-за содержания олигосахаридов, ферменты для переваривания которых отсутствуют у маленьких детей, его усвоение в первые годы жизни затруднено, поэтому бородинский хлеб нельзя включать в рацион ребенка до 1-1,5 лет.
- Выпеченный из пшеничной муки продукт является источником глютена, на который у некоторых детей встречается аллергия. Также аллергическая реакция возможна на хлебобулочные изделия, содержащие яйца.

- Булка, испеченная из белой муки с добавлением масла и сахара, приносит организму ребенка мало пользы, ведь во время изготовления сдобные изделия теряют витамины. К тому же, подобная выпечка отличается высокой калорийностью. Ее не советуют включать в меню детей до 2-3-летнего возраста.
- В свежеспеченном виде он не рекомендуется детям младше трех лет из-за большого содержания клейковины.
- Если давать хлеб малышам, которые плохо жуют пищу, это может представлять опасность (кроха не будет его хорошо пережевывать и может подавиться).
- Ребенок может им перекусывать, из-за чего его аппетит ко времени основного приема пищи снизится. Из-за этого дети могут отказываться от других полезных блюд, например, овощей.
- Избыточное употребление черного хлеба может мешать усвоению железа и провоцировать анемию.

Когда вводить в прикорм?

С 7-месячного возраста малыши могут попробовать схожие с хлебом продукты – сухарики и детское печенье. Белый хлеб появляется в рационе младенцев с любым типом вскармливания в 8 месяцев в количестве 3-5 грамм в сутки. Такая же порция предлагается 9-месячному ребенку, а с 10 месяцев до года пшеничный продукт начинают давать по 10 г в день.

С года количество белого хлеба в рационе ребенка постепенно увеличивают. Если после включения его в детское меню у карапуза появились колики, вздутие, беспокойное поведение или нарушения стула, стоит обратиться к лечащему врачу. Доктор поможет выяснить причину и предотвратит проблемы при дальнейшем добавлении хлебобулочных изделий в рацион малыша.



Включение в детское меню черного хлеба и хлебобулочных изделий с разными добавками, например, с отрубями, педиатры, среди которых и доктор Комаровский, не рекомендуют до 1,5-2-летнего возраста. Познакомить с черным хлебом ребенка можно в 1,5 года, дав крохе максимум 10 г такого вида выпечки.

Двухлетнему ребенку дают до 100 г хлеба в день – до 70 г пшеничного и около 30 г ржаного. Дневная порция для ребенка старше трех лет увеличивается до 150-170 грамм, включая примерно 50-60 г ржаного хлеба. Школьнику дают 200-300 г в день, предлагая черный хлеб в количестве 75-150 г.

Как выбрать правильный хлеб для ребенка?

Как уже было сказано ранее, для детей до трех лет мы выбираем белый хлеб из муки высшего сорта (но предлагаем его в умеренных количествах). После трех лет полезнее давать ребенку хлеб из муки грубого помола или хлеб с добавлением отрубей.

Кроме этого, обращаем внимание на следующие факторы:

- в составе безопасного для детей хлеба не допускается наличия красителей, консервантов, ароматизаторов, улучшителей вкуса, этилового спирта;
- хлеб должен быть герметично упакован. На этикетке обязательно указание состава продукта, даты выпечки и срока хранения (последний не должен превышать 36 часов, так как более длительный срок годности говорит об использовании консервантов);
- цвет корочки качественного хлеба пшеничных сортов золотисто-желтый, ржаных сортов - темно-коричневый. Красноватая или белесая корка говорит о нарушении технологии производства или низком качестве используемой муки. Также недопустимы трещины, пузырьки воздуха, надрывы и вздутия на хлебной корке;
- недопустимо наличие любых посторонних вкраплений на поверхности хлеба, особенно опасны темно-коричневые или черные пятнышки. Скорее всего, это окалина или нагар, в которых содержится большое количество канцерогенов.



Но лучше всего выпекать хлеб для детей самостоятельно, выбирая только те продукты, в пользе и безопасности которых вы уверены. Здесь на помощь маме приходит крайне полезный прибор – хлебопечка. Достаточно поместить в резервуар все необходимые продукты и выбрать нужную программу – прибор самостоятельно смешивает ингредиенты, выберет режим нагрева и время приготовления.

Если же хлебопечки в хозяйстве нет, самый простой вариант приготовления домашнего хлеба – испечь лепешки. Так как дрожжи не слишком полезны для пищеварения ребенка, лучше остановиться на пресных лепешках. Их состав очень прост: мука, вода, соль и немного растительного масла. Обычно домашние лепешки не выпекают в духовке, а жарят на сковороде. Если блюдо предназначено для детей, лучше взять сковороду с антипригарным покрытием, а жира при жарке не добавлять.



А что насчет булочек, плюшек и прочей сдобы?

«От пирогов не толстеют», - говорил Карлсон и был, отчасти, прав. Большинство детишек, употребляющих мучные сладости даже в большом количестве, не испытывают проблем с лишним весом, так как обмен веществ у здорового, подвижного ребенка намного интенсивнее, чем у взрослого.

Однако врачи настоятельно не рекомендуют давать сладкую выпечку детям младше трех лет. У ребенка младшего возраста употребление сладкого печенья и булочек, во-первых, способствует формированию неправильных пищевых привычек, во-вторых, приводит к

резким скачкам глюкозы в крови малыша, а это может нарушить нормальный обмен веществ.

Если говорить о более старшем возрасте, сдоба, как и белый хлеб, полезна для детей тем, что содержит большое количество легко усваиваемых углеводов. Такие продукты быстро утоляют голод ребенка (правда, чувство насыщения от них и проходит так же быстро) и восстанавливают энергию. Сладкая сдобная выпечка не принесет ребенку вреда, если давать ее в умеренных количествах. Например, можно предложить малышу небольшую булочку, сладкий пирожок или печенье на полдник. Большую же часть сладостей, съедаемых ребенком, должны составлять более полезные и ценные продукты: свежие ягоды и фрукты, сухофрукты, домашний мармелад, цукаты, желе и кисели.

Если ребенок отказывается есть

Переживать по поводу отказа малыша пробовать хлеб не следует. Если в рационе крохи присутствуют каши, то его организм будет получать сложные углеводы и витамины группы В именно из них. Хотя такое изделие и присутствует в рационе большинства наших соотечественников, люди вполне могут обходиться и без этого продукта. При условии, что их питание разнообразно и включает достаточное количество овощей, круп, мяса, молочных продуктов, фруктов, рыбы.



Вывод: «Правильный» хлеб из муки грубого помола или с добавлением отрубей полезен для детей старше трех лет, так как содержит большое количество витаминов и ценных микроэлементов. Что касается белого хлеба, булочек и печенья, данные продукты не слишком ценны для детского организма, но не принесут и большого вреда, здесь главное – чувство меры.

Желаем вашим малышам здоровья и приятного аппетита!