

РЖАНОЙ ХЛЕБ В РАЦИОНЕ РЕБЕНКА



Многие люди включают в свой рацион черный хлеб. Но вот что касается черного хлеба детям, то все несколько сложнее. Родители должны знать, когда можно давать такой вид хлеба ребенку, в каком количестве, в каких случаях и почему стоит от него отказаться. Ведь организм ребенка отличается от организма взрослого, и неправильное питание может стать причиной заболеваний органов пищеварения.

60-70% состава хлеба - это углеводы, являющиеся источником энергии;

10-13% - белок, представляющий собой строительный материал для детского растущего организма.

Также в хлебе содержатся витамины:

- В1 (необходим для нормализации процесса обмена углеводов, функционирования нервной системы);
- В2 (важен для нормального роста ребенка);
- РР (отвечает за правильное функционирование сердечно-сосудистой системы, за работу мозга);
- Е (необходим для правильного обмена белка, правильной работы эндокринной системы).

Больше всего полезных веществ, сложных углеводов и клетчатки содержится в зародыше зерна и в зерновой оболочке пшеницы и ржи, поэтому полезнее употреблять хлеб не из муки высшего сорта, а цельно-зерновой хлеб, хлеб с отрубями, хлеб из ржаной муки.

Но пищеварительная система детей до 2-3 лет еще не полностью сформирована, поэтому нагружать ее таким продуктом не следует. Детскому организму гораздо полезнее белый хлеб с простыми углеводами, которые будут быстро насыщать его и не станут перегружать работу пищеварительной системы.

Кроме того, черный хлеб детям до 3 лет не стоит давать еще и по той причине, что в нем содержатся олигосахариды. Для их переваривания необходимы особые ферменты, которые детским организмом еще не вырабатываются.

Когда можно давать черный хлеб детям

С 7-8 месяцев ребенка можно начинать «знакомить» с хлебом, но давать в таком возрасте можно только белый хлеб. В этом возрасте в день можно давать примерно 5 г белого хлеба (5-я часть обычного кусочка с хлеба-кирпичика) в виде сухарика, можно добавлять его в суп.

В 1 год ежедневную порцию можно увеличить до 10 г, в 1-1,5 года - до 20-25 г (1 кусочек), в 1,5 года - до 50-60 г (2 кусочка), в 2 года - до 60-80 г (3 кусочка).

С 2-х лет вместо белого хлеба ребенку можно иногда давать хлеб с отрубями.



С 3-х лет чёрный хлеб детям давать можно, но не часто и не в больших количествах. Если с началом введения в рацион вашего ребёнка чёрного хлеба появились беспокойство, колики, метеоризм, нарушения со стороны стула, то нужно отменить его употреблением обратиться к лечащему врачу.

По мнению диетологов, белый хлеб детям до 3-х лет переваривать легче всего, он быстро усваивается организмом, но беден на полезные элементы. Ржаной и чёрный хлеб имеет в своём составе большее количество клетчатки, много молочнокислых бактерий, он богат на витамин Е, витамины группы В, цинк, магний, железо, которое обеспечивает правильное развитие и бесперебойную работу всех органов и систем ребёнка.