

Свекла для детей

Этот яркий овощ со специфическим сладким вкусом - один из самых полезных. Его используют для приготовления салатов, овощных рагу и первых блюд. Узнайте, почему он обязательно должен быть в рационе малышей, когда его вводить, кому из детишек свекла противопоказана.

Чем полезна свекла?

В свекле содержится много витаминов и минералов, оказывающих положительное влияние на здоровье.

Поговорим о них подробнее:

- Витамин С - популярный антиоксидант, повышающий сопротивляемость организма и его защитные способности.
- Витамины группы В - позитивно влияют на ЦНС, особенно показаны легковозбудимым детям, участвуют в процессах пищеварения, способствуя лучшему усвоению полезных веществ, в частности, железа.
- Витамин Е - укрепляет организм, важен для правильного развития внутренних органов и систем.
- Фосфор и кальций - важны для формирования крепкой костно-скелетной системы.
- Калий - один из стратегических элементов, от него зависит работа сердечной мышцы.
- Углеводы - источник энергии.
- Гамма-аминомасляная кислота - о ней мало кто знает, скажем лишь одно: она обеспечивает поступление полезных веществ к головному мозгу.
- Клетчатка и пектины - важны для нормализации деятельности кишечника, кроме того, служат для вывода токсичных молекул металлов.
- Фруктовые кислоты, в том числе лимонная и щавелевая - необходимы для переваривания продуктов.
- Флавоноиды - за счет их высокого содержания обеспечивается насыщенный цвет свеклы. Они снимают напряжение в сосудах, укрепляют кровеносные капилляры, способствуют снижению АД, обладают антиканцерогенным эффектом.
- Бетанин с бетаином - это особые соединения, присутствующие только в свекле, участвуют в образовании холина, который необходим для работы печени, повышают интенсивность регенерации ее клеток.

Одно из важных достоинств свеклы - в ней содержится в десять раз больше натрия, чем кальция. За счет такой разницы употребление этого овоща способствует выводу Са из организма.

Еще один плюс - высокое содержание йода, что особенно актуально для отдельных регионов, отличающихся пониженным содержанием этого элемента в воде. За счет присутствующего в свекле цинка она способствует улучшению зрения. Известен этот овощ и большим содержанием железа, из-за чего его рекомендуют кушать детям с анемией.

Полезное свойство свеклы - мягкий слабительный эффект, что позволяет использовать ее вместо фармацевтических препаратов при запорах у малышей.

Благодаря присутствующим в этом овоще фосфолипидам она улучшает продуктивность работы мозга.

Когда малышу можно первый раз дать свеклу?

Согласно официальным рекомендациям ВОЗ свеклу можно предлагать малышам в возрасте 6 месяцев. Однако доктора рекомендуют вводить этот продукт позже. Разумнее всего ориентироваться на индивидуальные особенности ребенка. Важный фактор - тип питания до этого: кушал он грудное молоко или адаптированные смеси. Если кроха искусственник, значит, введение свеклы можно осуществить после достижения им 6-месячного возраста. Грудничкам следует подождать до 8-9 месяцев.

Важно! Свекла не может быть первым прикормом. Ее следует предлагать после привыкания малыша к другим овощам: картофелю, кабачкам, морковке. Это обусловлено повышенным содержанием клетчатки и флавоноидов.





беспричинному беспокойству, не отличается ли его поведение от обычного.

Если все в порядке, можно увеличить размер порции до 1 чайной ложечки, затем постепенно довести ее размер до 40-50 г (к 12 месяцам). Постепенно расширьте меню малыша за счет добавления новых блюд: салатов со свеклой, борща, тушеного рагу. Если ваш ребенок склонен к аллергии, в первый раз можно предложить ему сок отварной свеклы - не более нескольких капель. Рекомендуется давать свеклу не чаще 1-2 раз в неделю. Этого вполне достаточно, чтобы пополнить организм ребенка содержащимися в ней полезными веществами.

Полезные рекомендации

Советы, которые помогут вам в планировании питания ребенка:

- готовить пюре удобнее всего с помощью блендера, подвергать обработке следует предварительно отваренную и нарезанную на кусочки свеклу;
- резкое превышение допустимой порции обернется расстройством ЖКТ - не торопитесь, действуйте аккуратно и бережно по отношению к ребенку;
- доля свеклы в овощном рагу или пюре не должна превышать трети от всего объема;
- категорически недопустимо предлагать крохе сок свежей свеклы;
- нельзя оставлять приготовленное пюре до следующего приема пищи - кушать его необходимо всегда свежим, пока в нем не образовались вредные для крохи нитриты;
- сочетать свеклу можно не только с другими овощами, но и с кашами, например, рисовой или гречневой.



Если малыш страдает запорами, предложите ему свекольное пюре. Не пугайтесь, если его кал (иногда и моча) приобретет красноватый оттенок. Полезна свекла и упитанным малышам с избыточной массой. Обязательно предлагайте ее сыну или дочери после болезни - она поможет быстрее восстановиться.

Меры предосторожности

Склонным к малышам аллергии свеклу необходимо добавлять в рацион позже - после года. Аналогичным образом следует поступить, если ребенок часто страдает от повышенного газообразования или у него часто бывают кишечные колики. Осторожнее следует быть родителям деток с заболеваниями почек. При любых хронических болезнях не забывайте уточнить у доктора, какие продукты ребенку можно кушать, возможно, в числе запретных есть и свекла.



Свекла для детей: рецепты

Благодаря сладкому вкусу и сочности сочетать корнеплод можно с большинством видов овощей, некоторыми фруктами, кашами из гречневой крупы, риса, кукурузы. Из свеклы для детей рекомендуется готовить разнообразные блюда: супы, гарниры к мясу, запеканки, салаты, рагу, десерты.

Вареная свекла детям

Приготовить ее можно в пароварке, мультиварке или обычной кастрюле с крышкой. Плоды предварительно моют со щеткой, тщательно удаляя загрязнения.

Верхушки и хвостики срезают. Варить свеклу полезнее целиком в кожуре. Так она теряет меньше сока и витаминов. Соль и сахар не добавляют.

Овощи заливают водой, доводят до кипения и томят на медленном огне под крышкой около 1 часа. Готовность проверяют лезвием ножа или вилкой.

Остужают свеклу в посуде с холодной водой 15-20 минут, затем очищают от кожуры. Для пюре ребенку ее можно измельчать блендером, добавляя немного растительного масла или сливок.

Салат из свеклы для детей

Для приготовления потребуются:

- отварная свекла - 100 г.;
- крупное яблоко - 100 г.;
- чернослив - 2 шт.;
- изюм - 1 ст. ложка;
- йогурт - 2 ст. ложки.

Сухофрукты залить кипятком на 15 минут для набухания. Свеклу нашинковать, смешать с тертым яблоком. Размоченный чернослив мелко нарезать, добавить в массу, туда же положить подготовленный изюм. Заправить блюдо йогуртом.



Котлеты из свеклы

На 200 г. отварной свеклы требуется 1 ст. л. сливочного масла, 2 ч. л. манной крупы.

Овощ измельчить, ввести растопленное масло и манку. Оставить массу на полчаса для набухания. Сформовать небольшие котлеты, обвалить в сухарной панировке. Слегка обжарить с каждой стороны на растительном масле.

К таким котлетам можно подать соус из йогурта или сметаны.