

Клюква в рационе детей



Слава о целебных свойствах клюквы простирается далеко за пределы ее произрастания. И хотя водится эта ягода преимущественно в северных широтах с суровым климатом, знают о ней практически все. С какого возраста детям можно клюкву? При каких заболеваниях ее надо исключить из рациона малышей? Читайте ответы на эти и многие другие вопросы в этой статье...

Клюква: состав

В клюкве содержится много аскорбиновой кислоты. По этой причине она так популярна у северных народов. По количеству этого витамина ягода конкурирует с садовой земляникой и

цитрусовыми: лимоном и грейпфрутом, а также апельсином.

100 г клюквы содержат в себе практически суточную норму для детского организма витаминов С, А, Е и К, около трети суточной нормы витаминов группы В, богата она витамином РР, который принимает главную роль в усваивании витамина С в организме человека. Является ценным источником микроэлементов: калия, фосфора и кальция. Клюква содержит в достаточном количестве железо.

Калорийность этой ягоды невысокая: в 100 г содержится лишь 28 ккал, поэтому ее допустимо предлагать детям, склонным к ожирению.

Чем полезна клюква?

Главная ценность клюквы - ее способность противостоять вирусным возбудителям. Это означает, что она эффективна против гриппа и прочих заболеваний, в борьбе с которыми обычные антибиотики бессильны. За счет высокого содержания витамина С клюква повышает иммунитет, помогает сохранить силы и крепкое здоровье маленькому человеку.

Другие полезные свойства:

1. Является незаменимым средством при высокой температуре, т. к. обладает замечательным потогонным свойством, уменьшает интоксикацию детского организма.
2. При ангине и бронхите клюквенный сок вместе с медом является одновременно мощным антисептиком и отхаркивающим средством.
3. Вещества, входящие в состав клюквы, обладают мочегонными способностями и губительны по отношению к бактериям, вызывающим инфекцию в почках и мочевыводящих путях, поэтому незаменимую роль в лечении циститов, пиелонефритов и прочих урологических заболеваний играют напитки, приготовленные из клюквы.
4. Клюква обладает противораковыми свойствами, т. к. содержит в значительном количестве пектины, благодаря этому она способствует естественному выведению из организма ядов, радиоактивных веществ, ионов тяжелых металлов и, значит, будет особенно полезна детишкам, проживающим в городах, крупных промышленных центрах, регионах с неблагоприятными экологическими условиями.
5. Важна роль пектинов и в улучшении перистальтики кишечника. Употребление в пищу клюквы повышает секреторную способность желудка и поджелудочной железы, способствует размножению в кишечнике полезных для организма микробов, оказывает противовоспалительное и обволакивающее действие, поэтому и оправдано ее применение при гастрите с пониженной кислотностью, при панкреатите и дисбактериозе у детей.
6. Среди всех ягод, фруктов и овощей клюква является лидером по содержанию фенолов, благодаря которым обладает мощным бактерицидным действием по отношению к гнилостным и гноеродным микроорганизмам. Поэтому сок клюквы снимет воспаление десен, полезен при пародонтозе, губителен для бактерий, вызывающих кариес, способствует ускоренному заживлению ран, а также поверхностных ожогов. При заболеваниях кожи нанесенный сок клюквы вместе с вазелином помогает избавиться от сыпи при потнице, зуда при дерматитах, гнойных кожных воспалений и экземы.
7. Морсы и кисели из клюквы прекрасно утоляют жажду. А вяжущее свойство клюквы поможет справиться с диареей.



Введение клюквы в рацион

Дети 0-1 год

По данным ВОЗ, не рекомендуется вводить в пищевой рацион детей ягоды ярких окрасок раньше, чем основные продукты (овощные пюре, каши, мясо), и не раньше шестимесячного возраста. Значит, детям, которые находятся на искусственном вскармливании, разрешено давать клюкву не раньше 6 месяцев.

Детям, которые находятся исключительно на грудном вскармливании, – не раньше 7,5 месяцев несмотря на то, что производители детского питания могут указывать на упаковке и более ранние сроки.

Детям до года следует давать клюкву после термической обработки (подержать 2-3 минуты на пару или около минуты в кипящей воде). Можно добавлять несколько протертых ягод в овощные или фруктовые пюре, сок либо дать морс, предварительно разбавив его кипяченой водой 1:1.

Количество морса можно рассчитать по формуле: $10 \cdot n$ (в сутки), где n – число полных месяцев. Давать лучше клюкву 1-2 раза в неделю.

Детям с риском развития аллергии желательно отложить начало введения в прикорм клюквы до исполнения 1 года.

Дети 1-3 года

Давать можно по 10-20 г в сутки (это примерно 1-2 ст. л. ягод). Детям до 3 лет не стоит давать клюкву в сыром виде. Оптимальным вариантом будет приготовить морс, компот или кисель, предварительно обдав ягоды кипятком. В период простуды можно увеличить дозу в 3-4 раза.

Дети старше 3 лет

Здоровым детям в возрасте старше 3 лет клюкву можно давать в сыром виде, сделать клюкву в сахаре, приготовить из нее напитки, муссы или смузи, заварить чай из листьев.



Чтобы максимально сохранить витамины, в приготовлении нужно стараться использовать клюкву без термической обработки.

Если ребенок с удовольствием ест клюкву и все, что из нее приготовлено, при этом не имеет недугов из списка противопоказаний, не стоит его ограничивать в количестве – пусть ест на здоровье.

При первых признаках раздражения кожи, диареи или иных симптомах недомогания приостановите введение клюквы в рацион малыша. Учтите, что даже если у него нет аллергии на плоды этого кустарника, не исключено, что причиной резкой

реакции организма могла стать чрезмерно большая порция ягод.

Полезные советы

- Клюквенное пюре можно добавлять в пюре из овощей или фруктов.
- В период с 6 до 9 месяцев малышу можно давать 60-90 мл сока в сутки, не более 2 раз в неделю.
- Если малыш склонен к аллергии, лучше не рисковать, а отложить знакомство с клюквой до годовалого возраста.
- Оптимальная порция для деток от года до трех лет - 15-20 г.

И еще, детский организм лучше воспринимает клюкву, прошедшую тепловую обработку. Готовьте ребенку кисель или морс, подойдет не слишком насыщенный компот. В периоды повышенного риска заболеть вирусным заболеванием порцию можно увеличить - это защитит ребенка от инфекций.

Кому нельзя клюкву?

При некоторых заболеваниях клюква может только навредить. Ее нельзя в таких случаях:

- при гастрите с повышенной кислотностью и язве желудка - за счет содержащихся в клюкве кислот недуг может обостриться;
- при некоторых заболеваниях печени - если у вашего малыша проблемы, обязательно уточните у доктора, допустимо ли предлагать дочери или сыну клюкву;



- проблемная эмаль зубов - в этом случае клюквенный сок следует пить через трубочку;
- аллергические реакции или индивидуальная непереносимость.



Рецепты

А теперь расскажем, как приготовить самые популярные блюда для малышей из клюквы.

Клюквенный морс - классический рецепт

Сделать морс из клюквы с многочисленными полезными свойствами для ребенка очень просто.

Понадобится: 2 л. воды, 150 гр. сахара, 250 гр. клюквы.

Процесс приготовления: Нужно измельчить промытую свежую клюкву блендером или вручную, отжать сок через марлю. Питьевую воду довести до кипения, вылить в нее сок и выложить жмых клюквы. Затем варить 10 минут. Готовый морс процедить через мелкое сито или марлю, охладить. Хранить его можно в течение 3 дней в холодильнике.

Ребенку давать морс лучше теплым. Особенно, если малыш болеет, так полезнее для горла и общего самочувствия.

Сколько морса можно дать ребёнку? Умножив возраст малыша (в месяцах) на 10, вы получите значение в миллилитрах, которое является суточной порцией морса для вашего ребёнка.

Морс из клюквы с шиповников

Клюква сочетается по вкусу со многими ягодами и фруктами. В морс во время приготовления можно добавлять яблоки, груши, малину. Но в сочетании с шиповником – это чистый витамин С. Максимум пользы при минимуме затрат.

Для приготовления клюквенного морса с шиповником нужны: 250 гр. клюквы, 100 гр. шиповника, 100 гр. сахара, 1,5 л. воды.

Шиповник нужно залить кипятком, 3–4 часа настоять в термосе, процедить. Клюкву размять с сахаром, сок отжать через марлю. Затем вылить настой шиповника в клюквенный сок. Пить можно горячим или охлажденным.

Варить морс из клюквы лучше в эмалированной посуде. Так как при соприкосновении с металлом клюква теряет большую часть своих витаминов.



Компот из клюквы

Клюквенный компот варится быстро и легко. Для него понадобится: 200 гр. клюквы, 150 гр. сахарного песка, 2 л. воды.

Воду нужно довести до кипения, размешать в ней сахар, добавить целые ягоды клюквы и кипятить в течение 5 минут. Компот готов. Приятно пить его охлажденным в жаркую погоду или теплым, когда у ребенка болит горло.

Клюква хорошо сочетается по вкусу с брусникой. Для приготовления такого компота нужно: 400 гр. брусники, 100 гр. клюквы, 1 лимон, 0,5 стакана сахара, 1,5 л. воды.



Ягоды нужно промыть, лимон натереть на терке и выжать из него сок. Воду довести до кипения, растворить в ней сахар и высыпать цедру лимона. Затем нужно высыпать ягоды в кипящую воду и влить туда лимонный сок. Варить еще 5 минут, выключить и охладить. Вкусный и полезный компот готов.

Клюквенный сироп для детей

1 литр клюквенного сока, 1 кг сахара, 1 литр воды. Приготовить сахарный сироп, растворив сахар в кипящей воде, и залить им отжатый сок клюквы. Смесь кипятить 3-5 минут, затем разлить в стерильные банки и укупорить.

Клюквенный сироп удобен тем, что готовится один раз, а используется целый год. Его можно добавлять в чай, компот, разводить водой.

Кисель с клюквой

На одну порцию: 2 ст. л. ягод, 1 стакан воды, 1 ч. л. крахмала и 3 ч. л. сахара.

Клюкву надо промыть, при необходимости обдать кипятком и размять ложкой. Вскипятить воду. Четверть остудить и развести в ней крахмал, оставшейся водой залить ягоды, полученное довести до кипения и процедить. В этот отвар добавить сахар и влить разведенный крахмал, поставить на огонь. Постоянно помешивая напиток, дать вскипеть, когда загустеет, снять с огня.



Клюквенный мусс с манкой

На 150 г ягод потребуется: 1 стакан сахара и по 3 столовых ложки манной крупы и воды.

Приготовьте клюквенный сок, его поставьте в холодильник, а жмых отправьте в ситечко, долейте в него воды и проварите в течение 5 минут, после чего отцедите через сито. Полученный отвар опять налейте в ситечко и доведите до кипения. Постепенно вбрасывайте туда манку - аккуратно, тоненькой струйкой. Варить не более 15 минут, в самом конце добавить сахар, дождаться, пока он растворится. Приготовленную кашу охладить, после чего добавить в нее охлажденный клюквенный сок. Взбивать до тех пор, пока блюдо не увеличится в два раза.

Чтобы облегчить взбивание, используйте «ледяную» баню. Емкость с муссом надо поставить на лед, как вариант - в кастрюлю с очень холодной водой. Завершающий этап - разложить в креманки и охлаждать в течение 35-40 минут.



Клюквенный смузи

Вам потребуется: 200 г клюквы, банан, 400 мл холодной воды, хлопья быстрого приготовления - не обязательно овсяные, можно и другие. Для подслащивания - мед или сахар, количество - произвольное, в зависимости от вкусовых предпочтений.

Все компоненты поместите в подходящую емкость, после чего тщательно взбейте с помощью блендера.

Заготовка ягод на зиму

Чтобы баловать малыша клюквой зимой, ягоды можно сохранить разными способами:

- **Заморозка.** Клюкву не промывают, а лишь очищают от

видимого мусора, после чего отправляют в морозильную камеру.

- **Сушка.** Чтобы засушить клюкву на зиму, вначале её вялят на солнце несколько часов. Затем ягоды перекладывают в духовку или сушилку для фруктов.
- **Клюква, перетёртая с сахаром.** Этот способ прост и позволяет хранить ягоды в холодильнике длительное время. Перетираем клюкву с сахаром, соблюдая пропорцию 1:1, ягодное пюре помещаем в стерилизованную банку.

Если клюква собрана до первых заморозков, её можно сохранить в холодильнике, если залить её сиропом или водой.

