

Репа для детей

Репа – полезный овощ, который ценится с древних времен. Он может легко заменить картофель и лежит в основе приготовления многих блюд, среди которых супы, второе, салаты, закуски. Кроме того, корнеплод применяют в лечебных целях.

Репу разрешается использовать для детского питания, но делать это нужно осторожно, учитывая возраст малыша.

Чем полезна репа

В овоще содержится много активных веществ:

- витамины;
- фосфор;
- железо;
- калий;
- магний;
- цинк;
- клетчатка.

Репа входит в число самых богатых витаминами овощей. Она содержит больше аскорбиновой кислоты, чем многие цитрусовые фрукты. В ее составе есть витамины А, В1, В2, В5, D и Е. Благодаря богатому составу уменьшается риск появления авитаминоза у ребенка. Полезно включать корнеплод в меню в зимний период, когда организм особенно сильно нуждается в витаминах и минералах.

У овоща много полезных свойств для детского организма:

1. Укрепление иммунитета малыша.
2. Понижение уровня сахара в крови.
3. Уменьшение риска появления анемии. Благодаря железу в составе и ускорению выработки кровяных телец вероятность развития малокровия снижается.
4. Укрепление центральной нервной системы ребенка.
5. Улучшение работы желудочно-кишечного тракта. Клетчатка очищает организм, помогает справиться с запорами.
6. Повышение усвоения кальция организмом. Кости ребенка становятся более крепкими.

Репа полезна для растущего организма, ведь улучшает активность клеток мозга. Малыш будет чувствовать себя более энергичным.

Знакомство с репой: в каком возрасте

В минимальном количестве репу можно предложить малышу с 6–7 месяцев - исключительно в вареном/печеном виде, преимущественно как компонент супа. Для первого раза достаточно добавить в блюдо небольшой кусочек и посмотреть, как на него отреагирует ребенок. Постепенно порцию репы можно увеличить до 50 г.



Позднее, когда малыш привыкнет к новому продукту, попробуйте добавлять корнеплод в овощные пюре, например с кабачками, капустой, морковью и другими ингредиентами. Репа хорошо сочетается с кашами, в том числе со сладкими. Если ребенок категорически отказывается от блюд с этим овощем, не настаивайте, попробуйте предложить их через 1–2 недели, возможно, в следующий раз он их съест с удовольствием.

Противопоказания

Всем ли можно репу? Противопоказания есть, но их мало:

- гастрит в периоды обострения;
- язвенные заболевания - желудка и 12-перстной кишки;

- проблемы с пищеварением, в том числе колит и гастроэнтерит;
- проблемы с почками или печенью - необходимо проконсультироваться с доктором.

Аллергия на репу у детей возникает крайне редко, но все равно не следует забывать об осторожности. И, разумеется, в значительных количествах этот корнеплод будет вреден, все хорошо в меру!



Как выбрать хорошую репу

Самая полезная репа – та, которая выращена в собственном огороде. Если нет возможности самим выращивать овощи, приобретите плоды у сельских жителей. Минимум добавок будет в корнеплоде с пометкой «БИО», который встречается на полках некоторых магазинов.

В других случаях, покупая репу, стоит обращать внимание на ее внешний вид. Слишком крупные и яркие плоды, в которых нет изъяна, выращиваются с использованием добавок для роста. Лучше покупать репки маленького размера.

Овощ должен быть насыщенного вкуса. Пресные плоды имеют много вредных веществ в составе. Они могут быть обработаны пестицидами и другими химикатами.



Способы приготовления репы

Для первого прикорма используется вареная репа, перетертая в пюре. Она варится в течение 25 минут. Если овощ порезать на кусочки, то достаточно выждать всего 15 минут до полной готовности. Корнеплод становится мягким, поэтому легко превращается в кашу при помощи вилки. Для более нежной текстуры мякоти используется блендер. Вареную репу рекомендуется смешивать с молочной смесью. Соль и специи не нужны. Ребенку постарше предложите пюре со сливочным маслом и зеленью.

Когда малыш подрастет, приготовьте запеченный овощ или сварите суп. Репа сочетается с большинством овощей, она станет полноценным гарниром для рыбы или мяса. Для питания детей от двух лет разрешается добавить приправы. Например, немного перца или лавровый лист. Репу в сыром виде разрешается давать детям после 1 года.



Блюда из репы для детей

Овощной суп-пюре

Продукты: 250 г репы, 200 г картофеля, 150 г капусты (брокколи, цветная, белокочанная), морковь - 50 г, репчатый лук — по желанию, соль и зелень по вкусу.

Овощи помыть, почистить и сварить, порезать и измельчить в блендере до однородного состояния. Массу заливаем овощным бульоном и перемешиваем. Зелень моем, шинкуем и отправляем в супчик.

Пюре из репы

1 небольшую репку тщательно вымыть, почистить, нарезать кубиками, отварить (лучше на пару), перетереть блендером. Заправить - сливочным маслом. Аналогичным образом детям можно готовить комбинированные пюре: с тыквой, обычной и цветной капустой, морковью, кабачками и другими овощами.

Репа с курагой и яблоками

Продукты: небольшая репка, 200–250 мл молока, 20–30 г кураги и пара долек яблока.

Репу почистить и порезать, залить предварительно подогретым молоком, тушить до готовности. Курагу залить крутым кипятком, через 15 минут воду отлить, фрукты обсушить и измельчить. Яблоки вымыть, удалить кожуру, мелко порезать, добавить вместе с абрикосами к репе в конце ее приготовления. Массу перетереть, заправить сливочным маслом.



Салат из репы

Продукты: небольшая репка, зеленая редька, морковь среднего размера, зелень - по вкусу. Для соуса: оливковое или подсолнечное масло - 2–3 стол. ложки, чуточку горчицы, сок лимона - 1/2 чайной ложки, соль по вкусу.

Овощи помыть, почистить, натереть. Смешать ингредиенты для соуса - должна получиться жидковатая однородная масса. Овощи перемешать, добавить зелень, заправить соусом. Перед подачей выдержать 15 минут, чтобы продукты пустили сок.

Творожная запеканка

Продукты: творог – 120 г., репа – 0,2 кг, морковь – 1 штука, яйца куриные – 2 штуки, манная крупа – 15 г., сливочное масло – 20 г., сахар – 15 г.

Репу моем и чистим, режем на кусочки, обдаем кипятком и измельчаем в блендере. Морковь почистить и потереть, добавить к репе. Овощи разогреть и аккуратно засыпать манку, перемешать. Творог протереть через сито, отправить к овощам, добавить яйца и сахар. Получившуюся массу перемешиваем, выкладываем в емкость для запекания и выпекаем при температуре 200 градусов полчаса. Готовую запеканку можно подать со сметаной.



Сытный салат

Продукты: репа – 180 г., сыр – 100 г., листья салата – 60 г., сметана – 120 г., зелень по вкусу.



Репу помыть и почистить, порезать на тонкие ломтики или потереть на терке. Листья салата порвать руками, сыр натереть, а зелень нашинковать. Сложите компоненты в один салатник, посолите по вкусу, заправьте сметаной и тщательно перемешайте. Чтобы салат выглядел красиво, выложите ингредиенты горкой, а сверху посыпьте измельченной зеленью.

Овощной салат

Продукты: репа – 100 г., картофель – 100 г., морковь – 100 г., капуста – 100 г., огурцы – 150 г., листья салата – 60 г., лук зеленый – 50 г., яйца – 2 штуки.

Яйца, картошку, морковку и репу сварить отдельно. Готовые овощи, огурцы и яйца почистить и порезать на мелкие кубики. Капусту нашинковать. Компоненты смешать и слегка присолить. Заправить сметаной или натуральным йогуртом. Сверху посыпать порубленным зеленым луком и украсить листьями салата.

Печеная репа

Продукты: репа – 4 плода, вода – 100 мл, лук репчатый – 1 луковица, сметана – 100 мл, петрушка и укроп по вкусу.

Репу помыть и почистить, выложить в емкость для запекания, залить водой и выпекать при температуре 180 градусов 50 минут до мягкости овоща. Зелень помыть и мелко порезать. Лук почистить и нашинковать. Готовую репу остудить и порезать на тонкие ломтики. Добавить лук, посолить и поперчить по вкусу, перемешать, полить сметаной и посыпать порубленной зеленью.



Тушеная рыба с овощами

Продукты: свежая рыба без костей – 0,5 кг, репа – 0,4 кг, морковь – 0,2 кг, лук репчатый – 150 г., оливковое масло – 125 г., куриный или овощной бульон – 0,5 л.



Овощи помыть и почистить, лук нарезаем кубиками и слегка обжариваем в масле. Морковку потереть на терке и добавить к луку, пожарить вместе еще три минуты. Репу порезать на крупные кубики и пожарить с овощами четыре минуты. Рыбу почистить и нарезать на порционные куски, положить к овощам и залить бульоном. Тушить до готовности под крышкой.