

Можно ли давать детям сосиски? И если да – то, какие.



Мясные продукты очень важны для детей любого возраста: они должны присутствовать в рационе и младенцев, и дошколят, и школьников. Но для каждой возрастной группы есть своя формула питания, рассчитанная исходя из особенностей обменных процессов организма ребенка. Может ли мясная гастрономия быть полезна и безопасна для вашего ребенка?

Разница между обычными и детскими сосисками

Сосиски, разработанные для питания детей, отличаются от обычных по составу, содержанию специй и калорийности.

Состав

В перечень основных компонентов входят:

- Обязательный ингредиент - мясо: говядина, свинина или птица.
- Приправы: перец чёрный, чеснок, гвоздика, мускатный орех, кориандр, соль.
- Шпик или сало.
- Наполнители: соевый или пшеничный белок, крахмал, различные крупы и жир растительного происхождения.
- Яичный порошок.
- Пищевые добавки, придающие необходимый цвет и консистенцию готовому продукту, а также увеличивающие срок годности: консерванты, усилители вкуса, ароматизаторы и красители, в том числе фосфаты и нитрит натрия.
- Субпродукты, за счёт которых производитель пытается сэкономить: сухожилия, кровь, жировая ткань, кожа птиц и казеин натрия.

В соответствии с ГОСТами состав детских сосисок должен быть полностью натуральным:

- мясо и субпродукты;
- животный жир (недопустимы жиры растительного происхождения);
- молоко или сливки;
- яйца;
- из консервантов допустимы: кальций лимоннокислый и антиокислитель - аскорбиновая кислота.

Калорийность

Энергетическая ценность детских полуфабрикатов ниже за счёт меньшего содержания жиров: 201 ккал против 250–330 ккал на 100 г.



Массовая доля, %	Взрослые	Детские
Белки	10–12	≤12
Жиры	16–30	≤22

ГОСТы

На упаковке должен быть указан ГОСТ 31498–2012. Этот документ регламентирует производство варёных колбас, сосисок и сарделек для детского питания.

Органолептические свойства и показатели качества для варёных колбасных изделий:

- Имеют чистую гладкую поверхность без жировых отёков.
- Могут быть завернуты в упаковку или продаваться без неё.
- На срезе - равномерная текстура розового цвета. Наличие пустот недопустимо.
- Вкус и запах соответствует указанному типу мясной продукции: слабосолёный, с ароматом специй, без посторонних привкусов.
- Форма ровная или слегка изогнутая, размер: 5–11 см в длину, и 1,4–3,2 см в диаметре на срезе.

Добавки	Массовая доля, не более, %
Соль	1,5-1,8
Нитрит натрия	0,003
Фосфор	0,25

Допустимо добавление в качестве антиоксиданта аскорбиновой кислоты, витаминов группы В и микроэлементов (железо, кальций, йод).

Пищевые добавки

Некоторые пищевые добавки, разрешённые для питания взрослых, недопустимы в составе детских мясных продуктов:

- Регуляторы кислотности (Е262, Е325, Е326, Е330, Е331) - используются для придания более яркого вкуса и нормализации рН продукта.
- Стабилизаторы (пищевые фосфаты Е339, Е451, Е450, Е452) - обеспечивают нужную консистенцию.
- Усилитель вкуса и аромата (Е621, или глутамат натрия) - влияет на специфические рецепторы на поверхности языка.
- Антиоксиданты (Е300, Е301, Е304, Е306) - увеличивают срок годности продукта.



В малых количествах в детской пищевой промышленности разрешены:

- Фиксатор окраски нитрит натрия (Е250) - придаёт колбасным изделиям аппетитный розовый цвет.
- Антиоксидант аскорбиновая кислота (Е300) - предотвращает окисление и преждевременную порчу полуфабриката.

Разновидности

На полках мясного отдела можно встретить много наименований варёных сосисок для детей и взрослых.

Самые популярные:

- Молочные - имеют нежный розовый цвет. Упакованы в целлофановую оболочку. Тоньше обычных сосисок. Основные компоненты: говядина, свинина, яйца и сухое молоко (не более 28 %).
- Сливочные - по цвету, форме и составу схожи с молочными, но готовятся на основе сухих сливок и воды с добавлением специй. Упаковка может быть натуральная или целлофановая.
- Диетические - производят на основе мяса птицы. Заметно светлее по цвету.
- Детские - приятного розового оттенка и нежной консистенции. Содержат говядину, свинину, индюшине и куриное мясо.
- Детские диабетические - отличаются от обычных только содержанием жиров (не более 4 % на 100 г).
- Детские витаминизированные - дополнительно насыщают витаминами (В1, В2 и РР), микроэлементами.

Справка. В мире насчитывается более 1000 наименований сосисок.



Почему нельзя

Противопоказания

Сосиски запрещены:

- детям младше трёх лет;
- беременным;
- лицам, страдающим заболеваниями ЖКТ;
- при ожирении;
- при сахарном диабете;
- людям с заболеваниями почек;
- аллергикам.

Опасность раннего знакомства

Детская пищеварительная система является незрелой, и не способна усваивать все компоненты сосисок. При раннем знакомстве детей с таким продуктом идёт большая нагрузка на нежные стенки желудка и кишечника. В сосисках также высокое содержание соли, жира, жгучих пряностей, что даёт дополнительную нагрузку на печень и поджелудочную железу.

Поэтому давать ребёнку сосиски разрешено с 3-х лет, а лучше - ещё позже, в школьные годы.

Побочные эффекты

При частом употреблении сосисок:

- нарушается пищеварение;
- меняется восприятие вкуса из-за глутамата натрия и других пищевых добавок;
- ухудшается работа почек из-за большого количества соли в составе.

Осторожно! Возможны аллергические реакции на консерванты и красители в виде сыпи, зуда или крапивницы.

Риск отравления

К сожалению, сосиски могут спровоцировать пищевое отравление. Некачественный состав и нарушение условий хранения приводят к размножению патогенной микрофлоры. Попадая в организм малыша, инфекция вызывает тошноту, рвоту, диарею.

Внимание! При появлении этих симптомов у ребёнка следует сразу обратиться к врачу. Не занимайтесь самолечением.

Полезные для ребёнка свойства:

- Помогают быстро восстановить энергозатраты.
- Служат дополнительным источником витаминов и микроэлементов.
- Содержат полноценный животный белок - структурную основу тканей растущего организма.

Поэтому особенно важно употреблять адаптированные детские продукты детям с повышенной потребностью в белке и детям с железодефицитной анемией, ну и конечно детям с избыточной массой тела.

С какого возраста давать

При нормальном развитии малыша и отсутствии аллергии, мясные продукты вводят в меню в возрасте 7-8 месяцев в виде однокомпонентных пюре из говядины, кролика и мяса птицы.

До 2-3 лет, а до года - тем более, давать детские сосиски промышленного производства не рекомендуется. После трёх лет здоровых детей можно познакомить с этим мясным продуктом. Но даже при отсутствии отрицательных реакций его предлагают не чаще 1 раза в неделю.

На заметку. Малышам до года запрещены любые пищевые добавки и соль в связи с незрелостью мочевого выделительной системы.

В школьном возрасте сосиски разрешено давать до 2-3 раз в неделю, если у ребёнка нет противопоказаний. И обязательно **с пометкой «Детские» и соответствующим ГОСТу 31498-2012 составом.**



Врач-педиатр поликлиники № 1 ГУЗ «ЦГКБ города Ульяновска» Дарья Якунина.

Малышам в возрасте от одного до трёх лет нельзя есть пельмени, сосиски, колбасы и различные копчёности. В качестве добавок можно использовать только соль, сахар, сливочное и растительное масла.

Врач-педиатр Евгений Комаровский.

Ребёнок и сосиски - понятия несовместимые! Не стоит давать сардельки или сосиски до четырёх лет. Ведь нельзя быть уверенными в их качестве. Если всё-таки доверяете производителю и решили угостить малыша - обязательна предварительная варка, и для начала проверьте качество на себе.



Комментарии специалистов

Главный врач Новосибирского медицинского центра «Сердолик» Наталья Ильина, врач-педиатр и гастроэнтеролог.

Питание детей должно быть сбалансированным. Чем младше ребёнок, тем важнее рацион для правильного развития организма. Поэтому до трёх лет категорически запрещено давать мясные полуфабрикаты, в том числе сосиски и пельмени.

Клиника «Призвание» врач-педиатр Ольга Александровна Соколова.

В детском меню не допускается присутствие «нездоровых» продуктов, таких как колбаса, сосиски, консервы и другие полуфабрикаты.



Ответы на частые вопросы

Что делать, если ребёнок не ест ничего, кроме сосисок, чем заменить?

Предложите вместо них блюда из натурального мяса. Если малыш отказывается от них и требует сосиски, приготовьте их самостоятельно из качественных ингредиентов, разрешённых по возрасту.

Ребёнок съел сосиску с пищевой плёнкой: это опасно?

Пищевая плёнка считается инородным предметом и не переваривается в ЖКТ. В большинстве случаев переваренные

остатки выходят естественным путем. Поэтому рекомендуется следить за стулом.

Внимание! При возникновении боли в животе, отсутствии стула более двух дней, отведите малыша к специалисту для обследования.

Что предпринять, если ребёнок съел просроченные сосиски?

Это может вызвать пищевое отравление. При появлении первых признаков недомогания (боли в желудке, рвота, диарея) незамедлительно посетите врача. Не пытайтесь лечить самостоятельно!

Можно ли детям сырые сосиски?

Сосиски, в отличие от колбас, мясной продукт, который нуждается в обязательной термической обработке. Поэтому нет, нельзя.

Разрешено ли давать в детском саду?

В соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 в меню дошкольных учреждений допустимы сосиски, сардельки, детские варёные колбасы. Но не чаще 1-2 раз в неделю. Перед подачей они должны пройти обязательную тепловую обработку.

Как выбрать

При выборе детских сосисок для питания ребёнка обратите внимание на:

- целостность упаковки;
- срок годности;
- указание на этикетке, что товар соответствует ГОСТу 31498-2012.
- отсутствие в составе крахмала и сои.



Приготовление в домашних условиях

Вкусные и безопасные сосиски можно приготовить дома из натуральных ингредиентов. Подойдут нежирные сорта мяса: говядина, курица, индейка или кролик.

Куриные

Ингредиенты:

- куриное филе или грудка - 0,5 кг;
- яйцо куриное - 1 шт.;
- молоко - ½ стакана;
- луковица - 1 шт. средней величины;
- соль и перец по вкусу.

Мясо и лук измельчают в фарш в мясорубке или блендере. Добавляют остальные ингредиенты. Заворачивают аккуратные колбаски в пищевую плёнку и варят 7-10 минут.



Из индейки

Сосиски из индейки можно приготовить по предыдущему рецепту. Но варить их следует около 10-15 минут.

Говяжьи

Ингредиенты:

- говядина - 0,5 кг;
- молоко - 100 мл;
- яйцо куриное - 1 шт.;
- сливочное масло - 80 г;
- перец и соль по вкусу.

Мясо пропускают через мясорубку, добавляют тёплое молоко, яйцо и масло. Тщательно перемешивают и солят. Заворачивают в пищевую плёнку. Варят 10–15 минут.

Из кролика

Ингредиенты:

- мясо кролика - 0,5 кг;
- белый хлеб - 100 г;
- яйцо - 1 шт.;
- луковица - 1 шт.;
- молоко - 100 мл;
- соль и перец по вкусу.

Мясо, хлеб и лук прокручивают через мясорубку, добавляют тёплое молоко, яйцо и специи. Формируют сосиски и оборачивают плёнкой. Варят 5–7 минут.



Рецепт без молока

Ингредиенты:

- любое мясо (фарш) - 1 кг;
- вода питьевая - 200–250 мл;
- соль - 1 ч. л. без горки;
- специи.

Все компоненты тщательно перемешивают. Сосискам придают форму, и заворачивают их в пищевую плёнку, фольгу или натуральную оболочку.

Лайфхак № 1. Удобнее всего варить домашние полуфабрикаты в пищевой плёнке. При этом нужно проколоть её в нескольких местах, чтобы сосиски не лопнули.



Лайфхак № 2. Чтобы запечь в духовке, лучше использовать упаковку из фольги. В духовом шкафу сосиски готовят около 30 минут при температуре 220 °С.

Лайфхак № 3. В качестве натуральной оболочки используют специально обработанные говяжьи, свиные или бараньи кишки, которые можно купить в магазине. Такую оболочку споласкивают тёплой водой и замачивают на 2 часа. Снова споласкивают и с помощью кондитерского шприца или мясорубки наполняют фаршем.

Кулинарные советы:

- Отварной продукт сочетается с любыми гарнирами.
- Из сосиски, разрезанной пополам, и куриных яиц получается оригинальная яичница в форме сердца.
- Праздничные фигурки в виде рыбок, осьминожек, крабиков и улиток легко вырезать своими руками.
- В непродолжительную дорогу ребёнку можно дать с собой выпечку с сосисками.