

МОРОЖЕНОЕ: ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА ДЛЯ РЕБЕНКА?

Наверняка не будет преувеличением сказать, что у большинства из нас одним из самых любимых лакомств является мороженое – причем с детства. И потому желание поделиться со своим малышом таким угощением для многих родителей выглядит абсолютно естественным, природным. Но как быть уверенным, что каким-нибудь «вафельным стаканчиком» или эскимо мы не навредим ребенку?



С какого возраста можно давать мороженое ребенку

По мнению детских врачей, давать мороженое детям можно и нужно. Как и в любом деле, касающемся детей, тут важно знать меру и делать обдуманный выбор. Самое важное требование к мороженому - качество. И еще очень важно знать, когда же начинать знакомство с таким лакомством.

Помните, что как бы ваше любимое чадо не просило и не умоляло, оптимальным для первой пробы мороженого считается возраст ребенка 3 года.

Многие педиатры рекомендуют знакомить малышей с магазинными лакомствами, в том числе и с охлажденными десертами, именно с обозначенного возраста. К этому времени пищеварительная система ребенка становится более зрелой, поэтому новый продукт уже менее вероятно вызовет аллергическую реакцию.

Однако даже для старших деток выбирать мороженое нужно тщательно. Специалисты рекомендуют избегать продуктов с красителями или другими химическими добавками и выбирать для детей молочное (с низким содержанием жира) мороженое из натуральных компонентов. Когда ребенок станет старше, можно будет предложить ему сливочный десерт или пломбир. Сейчас довольно популярным является мягкое мороженое, его можно купить в кафе или приготовить дома самостоятельно. Однако специалисты не рекомендуют потчевать своих детишек таким продуктом, независимо от их возраста.

Как и любой новый продукт, мороженое стоит начинать предлагать ребенку с небольшой порции - одна-две чайных ложки за один раз (лучше взять подтаявшее лакомство), постепенно увеличивая ее. Кушать его можно каждый день. Рекомендованная суточная доза сладкого холодного десерта для ребенка дошкольного возраста - около 100 граммов (не больше одной порции в день).

Приобщиться к клубу любителей мороженого могут и детки младше трех лет. Для малышей в возрасте 2 года лучше подойдет фруктовое замороженное лакомство. В составе должны быть фрукты или ягоды, которые ребенок уже ел и не имел при этом аллергии. Можно также давать молочный продукт с невысоким содержанием жира. Лучше всего подойдет десерт домашнего приготовления.

Малышам до года педиатры не рекомендуют давать такое лакомство. Не нужно мороженое и годовалому ребенку.

Как уже упоминалось, этот сладкий, калорийный продукт может вызвать нарушения в работе желудочно-кишечного тракта карапуза, а также спровоцировать пищевую аллергию.



Противопоказаниями к употреблению мороженого детьми любого возраста являются: непереносимость молочных продуктов, диабет 1-го типа, избыточный вес у ребенка.

Можно ли ребенку мороженое при ангине и температуре

Существует мнение, что ребенку с ангиной или ОРЗ можно давать немного мороженого. Педиатры и отоларингологи утверждают, что в некоторых случаях оно способно облегчить состояние больного. Например, при болях в горле на начальной стадии ангины. Если кушать его небольшими порциями, немного подражав во рту перед проглатыванием, то достигается охлаждающий, болеутоляющий эффект.

При температуре мороженое работает как естественный жаропонижающий агент. Однако тут важно не увлекаться и кушать его небольшими кусочками.

Врачи утверждают, что мороженое не может быть причиной ангин или болезней горла, ведь их вызывают инфекции и бактерии. Оно лишь иногда может стать катализатором воспалительных процессов при условии существенно ослабленного иммунитета или присутствия в организме очагов хронических воспалений.

Доктор Комаровский про мороженое детям

Известный педиатр Евгений Комаровский рекомендует использовать мороженое для закаливания ротовой полости и миндалин. Регулярный контакт с холодом - лучший способ профилактики ангины и тонзиллитов, - утверждает врач. Он рекомендует давать холодное лакомство сначала по несколько чайных ложек в день как лекарство. Порцию нужно постепенно увеличивать.



Кроме того, важно помнить и о прочих полезных свойствах данного десерта.

Натуральное молочное мороженое сохраняет все важные составляющие молока: белок, аминокислоты, минералы и витамины. Как любая иная сладость, оно стимулирует производство организмом серотонина, а значит, улучшает настроение.

Однако известный педиатр обращает внимание на то, что мороженое - это десерт, а не полноценная еда. Именно в таком качестве его можно использовать между основными приемами пищи. После употребления холодного лакомства необходимо прополоскать рот или почистить зубы, чтобы предупредить развитие кариеса.



Какое мороженое купить ребенку

Выбирая холодный десерт для ребенка в магазине, важно обращать внимание на состав, срок годности и внешний вид продукта. Обычно детям рекомендуют мороженое белое, молочное или плодово-ягодное без красителей и химических добавок. Жирность десерта не должна превышать 8% (для малышей). Первым в списке ингредиентов натурального продукта должно быть молоко, а не вода, или фрукты, если это фруктовое мороженое.

Если на этикетке указано, что это «молочосодержащий продукт» или «продукт с комбинированным составом сырья», то лучше не покупать его.

Ищите на этикетке пометку о соответствии продукта существующим государственным стандартам (ГОСТам).

Не покупайте просроченный продукт, проследите, чтобы упаковка при покупке была целостной, а в структуре десерта не было кристалликов льда, и чтобы оно не было слишком мягким. Это может быть свидетельством испорченного продукта.

Чтобы избежать упомянутых рисков для здоровья малыша от магазинного мороженого, можно приготовить этот десерт на домашней кухне своими руками.

Как сделать мороженое ребенку дома: рецепты

Многие мамочки считают, что детям лучше всего давать десерты, приготовленные дома. Такой продукт полностью натуральный и качественный. Вот несколько рецептов, благодаря которым можно приготовить летний холодный десерт для малышей на домашней кухне.

Молочное мороженое для детей

Для приготовления понадобятся:

- 0,5 литра молока;
- 5 ст. ложек сливочного масла;
- полстакана сахара;
- 2 яичных желтка;



- половина чайной ложки картофельного крахмала (нужен для придания готовому продукту легкого и нежного вкуса, помогает предупредить образование кристалликов льда).

В небольшом сотейнике соедините масло с молоком, слегка нагрейте, чтобы масло растворилось. В другой сотейник положите сахар, крахмал и желтки, взбейте до образования пены. Добавьте молоко, перемешайте, поставьте на медленный огонь и доведите до кипения. Сразу же снимите и охладите. Для этого можно поставить кастрюлю на ледяную баню. Не забывайте перемешивать продукт. После охлаждения перелейте мороженое в емкость и поставьте его в морозильную камеру на 4-5 часов. Чтобы оно получилось нежным, доставайте и перемешивайте его каждые 30-40 минут.

Творожное мороженое

Необходимые ингредиенты:

- 200 граммов творога (жирностью 9-15%);
- 150 мл сгущенки;
- 50 мл молока;
- ягоды, фрукты, шоколад - по желанию.

Соедините творог и сгущённое молоко, перебейте их в однородную массу с помощью блендера. Добавьте молоко и еще раз перемешайте все блендером. Можно добавить немного измельченных ягод или фруктов, которые любит ваш малыш, или шоколадную крошку. Аккуратно перемешайте. Разложите по порционным формочкам, поставьте в морозильную камеру на 5-6 часов. После этого достаньте мороженое, извлеките из формочек и предложите своей сладстене.



Ягодное мягкое мороженое

Понадобятся следующие ингредиенты:

- 400 граммов сливок (жирность 33-38%);
- 150-200 г сгущенки;
- 200-300 г любых ягод.

Охлажденные сливки соедините с половиной сгущенки, взбивайте миксером на небольшой скорости около трех минут. Попробуйте смесь: если она недостаточно сладкая на ваш вкус, то добавьте еще сгущенки, продолжайте медленно взбивать. Не переусердствуйте, ведь жирные сливки легко «перевзбить», тогда они превратятся в масло. Измельчите в блендере любые ягоды (чернику, смородину, малину). Осторожно соедините ягодную и молочную части. Поместите в контейнер с крышкой и поставьте его в морозилку на 2 часа. Перемешивать в процессе заморозки такое мороженое не нужно, кристаллы в нем не образуются. За короткое время в морозилке смесь не заморзнет полностью, но приобретет мягкость. Такой десерт можно сохранять в морозильной камере и более длительное время, однако перед подачей его нужно ненадолго вынуть и оставить в тепле, чтобы оно подтаяло и приобрело структуру мягкого мороженого.

