

Суп для ребенка: полезное или бесполезное блюдо?

«Суп – прежде всего аппетитное средство»

И.М. Сеченов

Рациональное питание является одним из важных факторов, определяющих состояние здоровья ребенка. Поэтому родители обязаны следить за характером и режимом питания детей. Желая обеспечить правильное питание ребенку, родители нередко сталкиваются с категорическим отказом его (по их мнению, вредным) есть супы.

В связи с этим родители интересуются: так ли уж необходимо употребление этого «злополучного» супа? В чем его польза? Обязательно ли вводить суп в детское меню, и в каком возрасте? Как поступать при отказе ребенка кушать суп?



Польза супов для детей

Суп – это жидкое и достаточно сытное блюдо, употребляемое в качестве первого обеденного блюда во многих странах. Отличительная особенность супа – наличие жидкости (воды, молока), составляющей половину его объема. Плотными компонентами супа могут быть мясо, рыба, овощи, крупы, грибы. Вкусовые качества супа дополняют соль и специи. Готовят блюдо путем варки.

Благодаря стимуляции секреции пищеварительных соков хорошо переваривается и усваивается не только суп, но и второе блюдо. Поэтому суп или другое жидкое горячее блюдо подаются на обед первыми.

Так как для приготовления супов используется варка, то в овощах сохраняется полезных веществ больше, чем при других способах приготовления блюд.

Жидкая часть супа способствует поддержанию водно-солевого баланса в организме.

Бульон супа пополняет организм не только жидкостью, но и многими веществами (витаминами, микроэлементами, белками и др.), которые выделяются в него в процессе варки. Эти вещества способствуют активации обмена веществ. Клетчатка и пектин овощей супа улучшают перистальтику кишечника, нормализуют стул.

Крупяные супы и супы с макаронными изделиями обеспечивают поступление в организм растительных белков, крахмала, витаминов и минеральных солей.

Молочный суп или крем-суп не оказывают раздражающего действия на слизистые пищеварительного тракта. Их можно предложить ребенку на ужин.



Правила приготовления первого блюда детям

Согласно рекомендациям диетологов, желательно придерживаться таких правил приготовления детских супов:

1. Для первого блюда следует использовать эмалированную или керамическую посуду с плотно прилегающей крышкой.
2. Варить супы следует на слабом огне. Мясной или рыбный нужно варить не менее получаса.
3. Для детей необходимо использовать свежие натуральные продукты. Бульонные кубики или магазинные приправы применять нельзя из-за большого количества в них соли, ароматизаторов,

консервантов и красителей.

4. Детские супы варят на бульоне: в раннем возрасте – на овощном, а позже – на мясном или рыбном.
5. Мясной суп малышам нужно готовить на втором бульоне. Для этого следует закладывать мясо в холодную воду, довести ее до закипания и слить. Залить мясо повторно нужно уже горячей водой.
6. При использовании для бульона курицы с тушки нужно снять шкурку.
7. В мясной или куриный бульоны соль добавляют в начале варки (не больше 3 г, то есть на кончике ложки). Рыбный бульон солят в самом конце приготовления.

8. Овощи нужно хорошо промыть проточной холодной водой, почистить, удаляя все дефекты. Закладку овощей проводить в кипящую воду, а круп – в холодную.

9. Компоненты при варке супа следует закладывать в соответствии со временем, необходимым для их готовности, не допуская переваривания ингредиентов блюда. Вначале нужно заложить картофель, после готовности, не допуская переваривания ингредиентов блюда. Вначале нужно заложить картофель, после готовности, не допуская переваривания ингредиентов блюда. Вначале нужно заложить картофель, после готовности, не допуская переваривания ингредиентов блюда.



10. Количество и размер нарезки продуктов влияют на вкус блюда: если компонентов много, то нарезать их следует помельче.

11. Детские супы готовятся без за жарки, они припускаются в небольшом количестве воды, возможно с добавлением масла, овощи в суп закладываются сырыми.

12. В овощные бульоны можно добавлять измельченные с помощью мясорубки или блендера семечки из тыквы или ядра грецких орехов.

13. Грибные супы детям можно готовить после 7-летнего возраста (при отсутствии у них заболеваний поджелудочной железы и печени). Это связано с тем, что грибы трудно перевариваются. Кроме того, они сорбируют токсические вещества из земли или воздуха.

14. Супы с бобовыми можно готовить детям после 2 лет.

15. Желательно добавлять в супы свежую зелень (петрушку, зеленый лук, укроп, базилик, тмин). Нарезанную мелко зелень можно добавлять в тарелку с супом уже перед кормлением.

16. Вместо томатной пасты в первое блюдо для ребенка раннего возраста используют помидоры со снятой кожурой.

17. Лавровый лист можно добавлять в суп детям после 3 лет.

Варианты наиболее полезных детям супов

Суп-лапша на курином бульоне с овощами и добавленной зеленью - это не только вкусное, но и калорийное блюдо. Его употребление будет особенно полезным для восстановления сил после заболевания.



Крем-суп, приготовленный из тыквы, содержит значительное количество витамина А и каротина, благодаря чему он стимулирует рост волос, укрепляет ногти, улучшает зрение и способствует повышению иммунных сил.

Нежная клетчатка супа с цветной капустой и брокколи улучшает пищеварение, нормализует стул. Его желательно готовить для детей с хроническими запорами.

Суп с помидорами весьма полезен детям с 3-летнего возраста. Томаты содержат ликопин, являющийся самым сильным каротиноидным антиоксидантом, способствующим предупреждению некоторых видов

рака, заболеваний глаз, сердечно-сосудистой патологии.

Если основа супа - молоко, оно мягко обволакивает желудок и благотворно влияет на его стенки. Молоко богато белком, оно содержит около 20 аминокислот, 25 жирных кислот, 30 минеральных солей и 20 различных витаминов, которые быстро усваиваются в организме. Особенно полезны молочные супы детям первых лет жизни, они прекрасно перерабатываются в маленьком организме, и позволяют существенно расширить рацион питания ребенка. Молочные супы можно варить со всеми видами круп, а также совмещать с овощами и фруктами.

Не менее полезны для детского организма и супы, сваренные на основе бульонов. В приготовлении таких первых блюд можно использовать все виды мяса: крольчатина (диетическое мясо, супы на его основе очень легкие и гипоаллергенные), курица, говядина, даже нежирные сорта свинины. Рыба также прекрасная основа для бульона, которая хорошо усваивается детским желудком.



Для того что бы в бульоне сохранялось больше полезных веществ не стоит подвергать его сильному кипению, слабое кипение на медленном огне способствует переходу полезных веществ из мяса в жидкость.

Бульоны очень полезны для ослабленного организма, их особо рекомендуют давать детям во время болезни, благодаря содержанию в них фермента - лизоцима, они способствуют выздоровлению, при этом они быстро усваиваются и не нагружают организм.

Овощные супы чрезвычайно полезны для детей, они пополняют запасы минеральных веществ и витаминов в детском организме. Особо богаты на полезные и питательные вещества борщи, щи, свекольники. Полезно добавлять в такие супы корни: сельдерея, петрушки и др., они усиливают аромат и вкус, и также повышают пищевую ценность. Сваренные в супе овощи сохраняют гораздо больше витаминов, чем при жарении и тушении. Фасоль и горох, добавленные в суп, в несколько раз увеличивают количество белка, содержащегося в супе.



Зимой, можно варить суп на основе замороженных овощей, как известно, быстрая заморозка сохраняет в овощах больше питательных веществ, чем простое хранение. Поэтому смело можете покупать брикеты с замороженными овощными смесями и готовить ребенку супы. Но не стоит давать размороженные овощи в пищу, без тепловой обработки.



Если говорить о пользе супов, то полезны только свежесваренные супы из натуральных продуктов, супы «из пакетов», так называемые быстро-супы не только не полезны, а даже вредны для детского организма. Дело в том, что основу таких супов чаще всего составляют: гидрогенизированный жир, мясные экстракты (добытые из костного порошка КРС), дрожжевые экстракты, а аромат и вкус придают синтетические ароматизаторы, красители и усилители вкуса. Все эти компоненты не оказывают никакого положительного эффекта на растущий организм.

Важно!

Детям, особенно в раннем возрасте, нужно давать свежеприготовленный суп, кормить ребенка

разогретым супом не рекомендуется. Лучше рассчитать порции до приготовления блюда.

Стоит сказать о норме потребления супов детьми, в зависимости от возраста: дети до 2-х лет должны съедать от 100 до 150 мл супа (после первого должно же быть еще и второе). Дети 2-3 лет могут от 150 - 180 мл супа, и дети старше 3 лет могут употреблять более 180 мл супа.



Как быть, если ребенок отказывается кушать суп?

Многие родители сталкиваются с такой проблемой: ребенок не хочет есть суп вне зависимости от его вида. Вот они и интересуются, обязательно ли включать суп в рацион и нужно ли стараться накормить ребенка супом любой ценой.

В современной педиатрии нет единого мнения на этот счет. Диетологи и педиатры европейских стран не считают, что суп должен быть обязательным блюдом в детском меню. Заставлять его кушать не нужно. Источником жидкости для организма в этом случае может быть вода, бульон, компот, молоко.

Педиатры в постсоветских государствах категорически настаивают на обязательном ежедневном употреблении супа ребенком. Свою точку зрения они мотивируют тем, что супы усиливают выделение желудочного сока, способствуют быстрому усвоению питательных веществ и улучшают работу кишечника.

Казалось бы, с этими задачами могут справиться и другие продукты. К примеру, съеденное перед обедом яблоко усилит секрецию желудочного сока, овощное пюре тоже легко усваивается, а любые сырые фрукты и овощи стимулируют функцию кишечника.

Но все дело в том, что именно суп справляется со всеми этими задачами сразу. Поэтому суп является основным блюдом обеда. А обязательно ли давать его ребенку – решать родителям. Скорее всего, вопрос будет решен в зависимости от семейных пищевых традиций.

Вот только заставлять ребенка кушать нельзя – этим можно навредить и выработать вообще негативный рефлекс на еду. Насильно съеденный продукт пользы не принесет. Мама может попробовать заменить один вид супа другим.

Можно предложить вместо хлеба добавить в тарелку с супом сухарики, сделанные мамой из батона. Можно сварить суп не с обычной вермишелью, а с макаронными звездочками или буквами. И морковь можно не на терке тереть, а нарезать цветочками. Или предложить ребенку узнать, кто спрятан под супом (изображение Микки-Мауса или медвежонка на дне тарелки и т. д.). Тогда суп станет и вкусным, и интересным, и съеден будет без капризов.



детей нельзя – пользы от его употребления не будет.

Резюме для родителей

Суп является одним из видов прикорма, который дают на первом году жизни. С возрастом просто увеличивается число вариантов приготовления первого блюда.

Крупяной, овощной, мясной и рыбный, молочный и грибной, щи и борщ – каждый из этих супов можно готовить детям в соответствии с возрастными ограничениями. Они и усваиваются легко, и пищеварение улучшают.

Придерживаясь правил приготовления детских блюд, можно получить положительное влияние их на организм ребенка. Вот только насильно кормить супом