

Бананы для детей

Нежно-сладкий вкус бананов приятен, а за счет высокого содержания сахара этот фрукт превосходно утоляет чувство голода. Один плод отлично заменяет пару бутербродов и уж совершенно точно полезнее традиционных перекусов, состоящих из пиццы и канapé. Бананы особенно хороши в период интенсивных интеллектуальных нагрузок, а еще их стоит предлагать в качестве лакомства – отлично заменяют конфеты и печенья.

Полезьа банана для детей

По содержанию витамина С бананы, безусловно, уступают смородине, малине и многим другим ягодам, зато в них присутствуют многие другие, не менее полезные вещества:

- Калий – способствует интенсивному развитию мышц, позитивно влияет на мозговую деятельность и работу сердца, препятствует появлению отечности, что актуально в жаркое время года.
- Кальций – важен для повышения прочности костно-скелетной системы. Это строительный материал для зубов и костей.
- Железо – важный элемент, принимающий участие в кроветворении.
- Лизин и метионин – способствуют регенерации мышечных клеток, важны для полноценного развития, в сочетании с метионином обеспечивают выработку некоторых гормонов, а также антител.
- Магний – важен для корректного функционирования сердечной мышцы.
- Клетчатка – нормализует работу кишечника, служит в качестве профилактики запоров.
- Фосфор – обеспечивает правильность протекающих в организме обменных процессов, важен для продуктивной интеллектуальной деятельности, участвует в формировании костей.

Также в бананах присутствуют витамины группы В – они необходимы для нормального развития ребенка. Участвуют в обменных процессах, важны для формирования внутренних органов. Способствуют повышению иммунитета.

Отмечена польза банана для детской нервной системы. При регулярном употреблении дети становятся менее капризными и раздражительными благодаря витаминам, оказывающим успокаивающее действие. Витамины и минералы, содержащиеся во фрукте, помогают легко преодолевать детям умственные и физические нагрузки. Один фрукт способен насытить и дать необходимую энергию.

Интересно!

Вкусное лакомство помогает ребенку избавиться от приступов кашля, способствуя предотвращению развития бронхита на ранних стадиях.

В совокупности, ежедневное употребление бананов, способствует нормализации настроения ребенка.



Кому нельзя бананы

Несмотря на все положительные свойства, банан также может быть вредным для детского организма.

1. При ожирении. Не нужно давать детям с избыточным весом фрукт в большом количестве. Из-за высокого содержания фруктозы и сахарозы будет стимулироваться быстрый набор лишних килограммов.

2. Аллергическая реакция. Банан считается гипоаллергенным продуктом. Но случаи проявления аллергии все же иногда встречаются. Производители часто обрабатывают тропические фрукты химическими средствами для более длительного хранения. Именно они могут стать причиной появления высыпаний на коже малыша.

3. Проблемы со стулом. Если у ребенка имеются проблемы с пищеварительной системой (запор, повышенное газообразование, диарея), лучше не спешить знакомить малыша с этим фруктом, чтобы не усугубить состояние.

4. Деткам, которые унаследовали от родителей диабет, или у них повышенная свертываемость крови, сладкие плоды кушать категорически противопоказано.



Обратите внимание! При появлении негативной реакции на продукт стоит на время его исключить из меню и обратиться к доктору за консультацией.



Сколько фруктов можно есть в день?

Это калорийный продукт. В больших количествах он не рекомендуется. Польза бананов для детей будет велика, если в день съедать необходимую норму. Для каждого возраста она разная.

К первому году жизни можно смело давать по половине фрукта. Дошколятам целесообразно предлагать 1 банан в день, школьникам младших классов – до двух плодов в день – это поможет им легче переносить нагрузки.

Как выбрать хороший плод

Чтобы выбрать качественные бананы, нужно обратить внимание на их внешний вид. Кожица должна быть гладкой и ярко-желтой.

Зеленые плоды, за счет наличия в них танина, могут стать причиной повышения газообразования, нарушить пищеварение и просто не понравятся по вкусу, из-за чего грудничок может больше не захотеть этот фрукт. Если вам все же попался неспелый фрукт – оставьте его в тепле на несколько дней до созревания.

Важно! Черные точки на кожице свидетельствует о том, что фрукт созрел. Однако большие черные пятна свидетельствуют о начавшихся процессах гниения. Такие плоды нельзя предлагать детям, ведь они могут стать причиной запора.

Запрещено покупать бананы, у которых поврежденная кожура. Если она серого оттенка, это говорит о том, что плоды подвергались переохлаждению. Зимой нужно покупать экзот в магазинах или супермаркетах, а не в точках уличной торговли.



Долго хранить бананы нельзя, поэтому покупать их лучше только по необходимости. Если же у вас остались не использованные плоды, оставлять их лучше в темном прохладном месте, но не в холодильнике – там он быстро напитает посторонних запахов, потемнеет. Доступ воздуха является необходимым для нормального хранения, так что класть его в пакет не нужно. Не оставляйте плоды более чем на 5 суток – они испортятся.

Рецепты десертов из бананов

Существует множество способов применения банана в кулинарии. Для самых маленьких подойдут простые рецепты, не требующих лишних усилий на кухне. Дети постарше по достоинству оценят выпечку и десерты.



Творожный десерт

Ингредиенты:

- творог - 150 гр;
- йогурт - 100 гр;
- банан - 1 шт.

Для приготовления потребуется порезать банан на кусочки, сложить все ингредиенты в чашу блендера и взбить до гладкости. Подавать в небольших мисочках или креманках.

Овсяная каша

Ингредиенты:

- овсяные хлопья - 40 гр;
- молоко - 100 гр;
- банан - 1/2;
- вода по необходимости.

Приготовление:

1. Овсяные хлопья сварить на молоке с добавлением воды.
2. Банан размять в пюре вилкой.
3. Готовые хлопья смешать с пюре.

Украсить, ориентируясь на возраст ребенка, корицей, кокосовой стружкой или какао.



Банановый хлеб

Ингредиенты:

- яйца - 1 шт;
- мука - 250 гр;
- сливочное масло - 40 гр;
- сахар - 40 гр;
- бананы - 2 шт;
- сода - 1/3 чайной ложки.

Приготовление:

1. Измельчить бананы до пюреобразного состояния.
2. Растопить сливочное масло и смешать с пюре и содой.
3. Добавить муку, сахар.
4. Перелить тесто в форму и выпекать 45 минут при 180 градусах.



Банановый смузи с клубникой

Возьмите 1 крупный банан, 200 г клубники и стакан домашнего йогурта, если такой отсутствует – тогда магазинный.

Почистите фрукты, нарежьте их на небольшие кусочки, после чего взбейте блендером до получения однородной массы. Постепенно влейте в нее йогурт. Подавать в стаканах.

Бананово-творожная запеканка

Возьмите 50 г творога, желативно, не особо жирного, 1 ст. ложку меда и столько же сливочного масла. Также вам потребуется два средних по размеру банана, 1 куриное яйцо и немного лимонного сока.

В предварительно подготовленную форму уложите порезанные бананы, после чего опрысните их лимонным соком – тогда они сохраняют приятный цвет. В отдельной посудине перемешайте до получения однородной массы творог, мед, яйцо, после чего вылейте ее на фрукты. Выпекать при 220°C в течение 14-20 минут.





Рисовая каша с бананом

Промыть 100 г риса, проварить его в небольшом количестве воды, залить молоком, после чего готовить еще минут 10-15, постоянно помешивая.

Банан очистить от шкурки, порезать на кусочки, обжарить в сливочном масле. Порцию риса выложить на тарелку, декорировать блюдо обжаренным бананом.

Также бананы можно добавлять в любые десерты, готовить из них пюре и молочные коктейли, муссы, пудинги и прочие блюда.