

## Какие ягоды можно детям?

Детям для нормального роста и развития необходимы питательные вещества, которые в избытке дарит природа в разных вкусных плодах. Начиная с весны и до поздней осени, на полях и в лесах созревает множество ягод, насыщенных витаминами. Но, если малыш совсем маленький, с какого возраста можно кормить его ягодами? И какие ягоды пойдут детскому организму на пользу?

Когда можно вводить ягоды в детский рацион?

Предсказать, как воспримет малыш новую вкуснятину под названием «ягода» сложно. К примеру, вы без ума от ежевики и клюквы, а ваше дитя их будет игнорировать. Или вам дурно просто от мыслей о гранате, а ваш детеныш при одном его виде будет пускать слюнки. Чаще всего предполагаемые прогнозы родителей не оправдываются, поэтому приходится выяснять предпочтения ребенка «разведкой».

Специалисты советуют вводить в рацион маленьких детей ягоды уже с 6-7 месяцев. Это могут быть: черника, голубика, облепиха, малина, смородина (сорта с желтыми ягодами). Особенно «положительные» для раннего детского возраста – голубика и черника, так как содержащиеся в них питательные вещества хорошо влияют на повышение гемоглобина, способствуют укреплению зрительного нерва.

Ребенку в возрасте 8-9 месяцев можно попробовать давать черную смородину и крыжовник. Приучать к лесной землянике и садовой клубнике диетологи рекомендуют не раньше, чем с 12 месяцев или даже позже. И осторожнее с дозами, не переусердствуйте! Все же, клубника – один из самых сильных аллергенов, какая бы сладкая и краснобокая она ни была.

В тарелке маленького годовалого гурмана летом непременно должна оказаться шелковица (тутовник). Эти ягоды хороши для желудка, помогают «прочистить» почки, активизируют аппетит. Очень хорошо с такого возраста поить детей отваром шиповника – вместо обычной воды в качестве допаивания.

Можно ли давать детям ягоды после термической обработки?

Ягоды очень богаты витаминами, особенно, если они «в сезон» и не подвергались глубокой заморозке. Для малыша будут весьма полезны не только свежесобранные ягоды, но и производимые из них продукты, то есть полученные путем переработки. В том числе и путем термической обработки, например, соки, джемы, кисели, десерты.

Правила кулинарной обработки и хранения ягод.

1. Ягоды, порезанные на кусочки или измельченные в кашу, хорошо сочетаются с молочно-кислыми продуктами. Их можно добавлять в творог, йогурт, кефир (или украшать напиток при подаче), добавлять при приготовлении сырников, запеканок, молочных желе.

2. Свежие ягоды можно хранить в холодильнике не более 36 часов.
3. Хороший выход, если ребенок не любит свежие ягоды, – готовить компот. Для варки нужно пользоваться только посудой с защитным покрытием (эмалированной), ягоды класть в холодную воду, а после закипания сразу выключать огонь.
4. Недопустимо размораживать и замораживать ягоды много раз. При медленном размораживании теряется огромная часть витамина С, поэтому намного рациональнее отправлять ягоды на заморозку мелкими порциями, рассчитанными на приготовление одного блюда за раз, например, в маленьких пакетиках из пищевого полиэтилена.
5. Ягоды можно заготавливать на зиму, если засушить, заморозить или перетереть с добавлением сахара. Для хранения в перетертом виде берут ягоды созревшие, не перезревшие, без плодоножек. Расход сахарного песка в пропорции 1:1 (при сильной «кислотности» должен быть побольше 1:2). Ягодную массу нужно разлить по стерилизованным стеклянным банкам и убрать в прохладное темное место (холодильник, погреб).

Не нужно спешить с выводами, что во время варки ягоды теряют абсолютно все полезные вещества. Во-первых, только часть витаминов разрушается, но никуда не деваются минеральные соли, остаются «на месте» органические кислоты и бета-каротины. Во-вторых, уменьшение количества пищевых волокон под воздействием температур будет полезным для малышей, если есть проблемы с пищеварительной системой, к примеру, не редки запоры.

Стоит ли подслащивать ягодку с кислинкой?

Многие мамочки почему-то думают, что натуральный вкус ягод малышу обязательно не понравится. Ребенок, дескать, по природе сладкоежка, а кисло-сладкая клубника или смородина покажутся ему кислыми. И они обильно посыпают ягодные блюда сахаром.

Нужно учитывать, что вкусовые рецепторы у детей более чувствительные, чем у взрослых. Ребенок обязательно распробует всю прелесть ягодки, без лишних вкусовых добавок и подсластителей. В чистом виде она ему понравится больше!

Единственное, к чему надо стремиться всегда, так это стараться готовить блюда из ягод непосредственно перед употреблением в пищу и брать в качестве исходного продукта такие ягоды, которые были выращены в экологически чистых районах (это точная гарантия, что химикатов в ягодах не может быть).

Нужно также обратить внимание, что ранние ягоды (в средних широтах этот сезон наступает в апреле-мае) обычно имеют яркую окраску. Да, они радуют глаз, но могут стать причиной пищевой аллергии. Лучше всего не давать детям самые первые плоды! Ведь ничего не стоит перетерпеть, немного

подождать, пока ягодный сезон будет в разгаре. Не рискуйте, даже если у вас абсолютно здоровый ребенок, на ваш взгляд и по уверениям врачей.

Очень хорошо, если у вас есть свой приусадебный участок в деревне или на даче, так как ягоды с рынка имеют весьма сомнительное качество и происхождение. Если вы и решитесь купить гостинчик малышу, то лучше это сделать у проверенных продавцов.

В лес дремучий пойдем, разных ягод наберем!

Хорошо, если вы будете свободно ориентироваться в вопросе, какие ягоды можно детям и какие будут для них самыми-самыми. Особенно такие знания пригодятся в пору созревания дикорастущих ягод: попрактиковаться можно во время похода в лес в летние и осенние месяцы.

Сбор лесных ягод – это захватывающее занятие и для взрослых, и для малышей. Чтобы настроиться на веселую прогулку, разучите стишок.

Во зелёном во бору спелых ягод собираю,

Сладкую малинку полную корзинку.

Наварю варенья к чаю – так вот я гостей встречаю!

А еще приобретите красивые лукошки, например, рукодельные – плетеные из лыка или бересты. Деткам они очень понравятся! Просмотрите в книжках по ботанике иллюстрации разных видов ягод. Обязательно расскажите, какие плоды ядовитые. Некоторые ягоды нельзя даже просто класть в рот, чтобы снять пробу. Объясните, что такие растения лучше обходить стороной, оставив их ягоды для зимних запасов белочкам и ежикам.