NUTRICIA

ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Co miesiąc proste porady dla dbających o żywienie dzieci

Woda na pragnienie — Nie solimy! — Nie słodzimy! — Sposób na rybkę

W tym miesiącu

Sposób na rybkę

Ryby są źródłem pełnowartościowego, łatwo przyswajalnego białka. Poza tym zawierają dobre kwasy tłuszczowe, w tym omega-3, które m.in. pomagają w rozwoju systemu odpornościowego.

Tłuszcze te muszą być dostarczone z dietą, ponieważ zarówno organizm dziecka, jak i dorosłego człowieka nie potrafi ich wytworzyć. Najcenniejszym kwasem wśród omega 3 jest kwas DHA. Jego odpowiednia podaż wpływa na rozwój funkcji poznawczych oraz na prawidłową ostrość widzenia u dziecka. Ponadto ryby dostarczają wielu cennych składników mineralnych, a dodatkowo ryby morskie jod, który wpływa na odpowiedni rozwój mózgu.

Angelika Drozd
specjalista ds. żywienia

Od kiedy możemy podawać dzieciom rybę?

Ryby można podawać już w 7. miesiącu życia dziecka. W sytuacji, gdy u dziecka stwierdzono alergię pokarmową, poczekajmy z jej podaniem nieco dłużej.

Jaką rybę możemy podać dzieciom?

Ryby różnią się między sobą zawartością składników odżywczych, dlatego ważne jest, aby podawać dziecku zarówno tłuste **(łososia, halibuta czy makrelę atlantycką)**, jak i chude ryby morskie **(dorsza, morszczuka, mintaja czy solę)** oraz ryby słodkowodne **(karpia, pstrąga, węgorza)**. Niezalecane są ryby drapieżne, które kumulują więcej szkodliwych substancji **(okoń, makrela królewska, miecznik oraz rekin)**.

Czy wiesz, że...

Według zaleceń, dzieci powinny spożywać 1-2 porcje świeżych ryb w tygodniu? Badania * jednak pokazują, **że niespełna połowa małych dzieci w Polsce otrzymuje zalecane ilości.**

* „Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku 13-36 miesięcy w Polsce". Badanie przeprowadzone przez Instytut Matki i Dziecka we współpracy z Fundacją Nutricia.

Odpowiemy na Twoje pytania na temat żywienia

Zapytaj doradców NUTRICIA
801 16 5555
serwis@nutricia.com.pl

Dobra praktyka

Polecamy sposób na rybkę ze żłobka nr 17 w Warszawie

Krokiety rybne – 1 porcja

- 1 średni ziemniak
- 30 g filetu z mintaja ugotowanego
- 15 g włoszczyzny
- 1 łyżeczka startego sera żółtego
- 1/2 łyżki mąki

Wydrukuj plakat z praktycznymi poradami, stosuj je w praktyce i pokaż, że bierzesz udział w programie.

Kliknij i wydrukuj plakat

- oliwa z oliwek
- kropla soku z cytryny
- pieprz, tymianek do smaku
- 1/4 jajka

Sposób przyrządzenia:

Ziemniaka obrać, umyć, ugotować. Rybę umyć, skropić sokiem z cytryny, posypać tymiankiem, sparzyć – oczyścić z ości. Włoszczyznę obrać, umyć, ugotować (może być mrożona). Wszystkie składniki zmielić, doprawić do smaku i dokładnie wymieszać. Formować małe krokiety, otoczyć w mące. Ułożyć na brytfance, polać odrobiną oliwy z oliwek.
Zapiec w piekarniku około 20-30 min do momentu zarumienienia. Podawać z jarzynką i surówką bądź też z samą surówką.
Smacznego!

NUTRICIA
BoboVita
Bebilon 2
Bebiko 2

NUTRICIA

ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Sposób na rybkę

Podawaj rybę 1-2 razy w tygodniu, zastępując nią porcję mięsa.

Ryby polecane:

łosoś | dorsz | makrela atlantycka | karp

Ryby niezalecane:

okoń | makrela królewska | miecznik | rekin

Rady dla rodziców

- Wybieraj świeże, jędrne mięso o delikatnym zapachu. Gdy poczujesz intensywny rybi zapach, może to oznaczać, że produkt nie jest świeży.
- Wybierając rybę mrożoną, zwróć uwagę na glazurę. Powinna być przejrzysta oraz jednakowej grubości. Jeżeli warstwa lodu jest zbyt gruba, może świadczyć to o nieodpowiednim przechowywaniu.
- Wybieraj mniejsze okazy – większe ryby są zazwyczaj starsze, przez co mogą zawierać więcej szkodliwych substancji skumulowanych za życia.
- Unikaj ryb wędzonych. W trakcie wędzenia wytwarzają się szkodliwe związki, a dodatkowo produkty te zawierają często znaczne ilości soli.
- Zrezygnuj również z konserw rybnych czy ryb w zalewach. Często ich skład nie jest odpowiedni dla małego dziecka.

Jak podawać rybkę?

Dokładnie obierz ją z ości. Mogą znajdować się one nawet w filetach rybnych.

Nie smaż ryb – ugotuj (w wodzie, na parze) lub upiecz w folii. Jeśli zdecydujesz się na ugotowanie ryby, pamiętaj, aby wrzucać ją do gotującej się wody. W ten sposób ryba zachowa wiele cennych składników odżywczych.