

## Зачем ребенку есть сыр?

Автор: Administrator  
18.09.2017 17:31 -

---

Обязательно включайте сыр в детский рацион. Этот полезный продукт необходим малышам для нормального роста и развития. Наибольшая ценность сыра для детей заключается в высоком содержании белков животного происхождения, которые поставляют в организм важные для него аминокислоты. Они необходимы для роста, укрепления костей, развития мозга, строительства мышц, хорошего иммунитета, гормонального развития. Но ребёнок может получать их только с пищей, они не синтезируются организмом самостоятельно.

Довольно много в сыре и кальция, без которого немислим правильный рост малыша, ведь этот микроэлемент – основной «строитель» костей и мышечной ткани. А ведь скелет крохи активно и постоянно формируется, поэтому кальций должен поступать в его организм ежедневно и в достаточном количестве.

Есть в сыре витамины B2, PP, бета-каротин, а из полезных микроэлементов – ещё и калий. Благодаря им укрепляется нервная система, отлично работает мозг, сердце.

В сыре также содержится много полезных бактерий. Устойчивые к действию желудочного сока, они являются пробиотиками, защищающими кишечник от инфицирования патогенными микробами и помогающими справляться с воспалительными процессами в пищеварительном тракте.

Сыр для детей – источник витаминов

Диетологи рекомендуют давать детям твёрдые или полутвёрдые сорта жирностью от 17 % до 30 %. Из наиболее распространённых сортов сыра детям подойдут такие сорта, как «Российский», «Пошехонский», «Алтайский».

Можно кормить малыша и «Адыгейским» сыром. Он относится к нежирным, но очень питательным продуктам. Этот мягкий сыр приготовлен без ферментного созревания: молоко сквашивается с помощью болгарской кисломолочной палочки. Только помните, что это скоропортящийся продукт.

С максимальным доверием вы можете относиться к сырам, на упаковке которых написано «Детский». Это означает, что производитель сдал тесты на сертификацию «Продукт для детей» с учётом всех требований, включая жирность и вкус.

Противопоказаны малышам острые, копчёные и солёные сыры, а также сыр с плесенью и плавленый. Эти продукты агрессивно влияют на пищеварительную и желчегонную систему крохи и заставляют её работать усиленно, что может привести к непредсказуемым последствиям.

Первое знакомство ребенка с сыром

В качестве полноценного ингредиента детских блюд сыр рекомендуется вводить в

## Зачем ребенку есть сыр?

Автор: Administrator  
18.09.2017 17:31 -

---

рацион ребёнка примерно с трёх лет. Но предлагать крохе сыр время от времени и очень маленькими порциями можно с разрешения педиатра уже на втором году жизни.

Но в любом случае до года сыр детям давать нельзя. Объясняется это тем, что сыры производят с использованием сычужного фермента, для усвоения которого организму нужно вырабатывать достаточное количество собственных ферментов. А поджелудочная железа грудничков ещё недостаточно развита, чтобы производить их в необходимом количестве.

Вводить сыр в детский рацион нужно постепенно и маленькими порциями. С года до двух лет ребёнку достаточно получать 5 г сыра в сутки, на третьем году жизни – 10 г. С трёх до пяти лет количество можно увеличить до 15–20 г. Детям можно давать этот продукт три-четыре раза в неделю – то с бутербродом, то с макаронами, то с омлетом.

### Какой сыр покупать для детей

Старайтесь обеспечивать маленького ребёнка продуктами самого высокого качества.

Внимательно изучайте дату изготовления сыра: до окончания срока употребления должно оставаться много времени.

Лучше покупать сыр куском. Но если вы выбрали нарезку, то проследите, чтобы упаковка была герметичной.

Дома сыр хранят в холодильнике. Лучше всего использовать «сырницы» – специальный пластиковый контейнер с отверстиями: в нём сыры «дышат» и не засыхают. Но подойдёт и любая пластиковая ёмкость с крышкой.

### Детские блюда с сыром

Помните, что сыр сочетается не со всеми продуктами. Например, он «утяжеляет» другие белковые блюда — мясные, рыбные. Гораздо легче усваивается сыр с овощными и зерновыми блюдами. Исследования диетологов также показывают, что сыр не лучший спутник фруктов.

Для детей от года до двух сыры понемногу добавляют в привычные блюда, например, паровые омлеты посыпают тёртым сыром перед подачей. Можно также приправлять им супы, тушёные овощи.

От двух до трёх лет кусочек сыра ребёнку дают на завтрак или полдник как отдельное блюдо – в виде бутерброда с добавлением салатных листьев, помидоров, огурцов. Можно добавлять сыры в овощные салаты. С трёх лет детям дают макароны с сыром.

А вот горячие бутерброды, как и пиццу «с пылу с жару», малышам предлагать не рекомендуется. Комбинация расплавленного сыра и горячего теста плохо влияет на микрофлору кишечника и на процесс пищеварения.

## Зачем ребенку есть сыр?

Автор: Administrator  
18.09.2017 17:31 -

---

<https://mamaexpert.ru/article/zachem-rebenku-est-syr>

Обязательно включайте сыр в детский рацион. Этот полезный продукт необходим малышам для нормального роста и развития.



## Зачем ребенку есть сыр?

Автор: Administrator  
18.09.2017 17:31 -

---

Наибольшая ценность сыра для детей заключается в высоком содержании белков животного происхождения, которые поставляют в организм важные для него аминокислоты. Они необходимы для роста, укрепления костей, развития мозга, строительства мышц, хорошего иммунитета, гормонального развития. Но ребёнок может получать их только с пищей, они не синтезируются организмом самостоятельно.

Довольно много в сыре и кальция, без которого немислим правильный рост малыша, ведь этот микроэлемент – основной «строитель» костей и мышечной ткани. А ведь скелет крохи активно и постоянно формируется, поэтому кальций должен поступать в его организм ежедневно и в достаточном количестве.

Есть в сыре витамины B2,PP, бета-каротин, а из полезных микроэлементов – ещё и калий. Благодаря им укрепляется нервная система, отлично работает мозг, сердце.

В сыре также содержится много полезных бактерий. Устойчивые к действию желудочного сока, они являются пробиотиками, защищающими кишечник от инфицирования патогенными микробами и помогающими справиться с воспалительными процессами в пищеварительном тракте.

## Зачем ребенку есть сыр?

Автор: Administrator  
18.09.2017 17:31 -

---

### Сыр для детей – источник витаминов

Диетологи рекомендуют давать детям твёрдые или полутвёрдые сорта жирностью от 17 % до 30 %. Из наиболее распространённых сортов сыра детям подойдут такие сорта, как «Российский», «Пошехонский», «Алтайский».

Можно кормить малыша и «Адыгейским» сыром. Он относится к нежирным, но очень питательным продуктам. Этот мягкий сыр приготовлен без ферментного созревания: молоко сквашивается с помощью болгарской кисломолочной палочки. Только помните, что это скоропортящийся продукт.

С максимальным доверием вы можете относиться к сырам, на упаковке которых написано «Детский». Это означает, что производитель сдал тесты на сертификацию «Продукт для детей» с учётом всех требований, включая жирность и вкус.

Противопоказаны малышам острые, копчёные и солёные сыры, а также сыр с плесенью и плавленый. Эти продукты агрессивно влияют на пищеварительную и желчегонную систему крохи и заставляют её работать усиленно, что может привести к непредсказуемым последствиям.

## Зачем ребенку есть сыр?

Автор: Administrator  
18.09.2017 17:31 -

---

### Первое знакомство ребенка с сыром

В качестве полноценного ингредиента детских блюд сыр рекомендуется вводить в рацион ребёнка примерно с трёх лет. Но предлагать крохе сыр время от времени и очень маленькими порциями можно с разрешения педиатра уже на втором году жизни.

Но в любом случае до года сыр детям давать нельзя. Объясняется это тем, что сыры производят с использованием сычужного фермента, для усвоения которого организму нужно вырабатывать достаточное количество собственных ферментов. А поджелудочная железа грудничков ещё недостаточно развита, чтобы производить их в необходимом количестве.

Вводить сыр в детский рацион нужно постепенно и маленькими порциями. С года до двух лет ребёнку достаточно получать 5 г сыра в сутки, на третьем году жизни – 10 г. С трёх до пяти лет количество можно увеличить до 15–20 г. Детям можно давать этот продукт три-четыре раза в неделю – то с бутербродом, то с макаронами, то с омлетом.

## **Зачем ребенку есть сыр?**

Автор: Administrator  
18.09.2017 17:31 -

---

### **Какой сыр покупать для детей**

Старайтесь обеспечивать маленького ребёнка продуктами самого высокого качества.

Внимательно изучайте дату изготовления сыра: до окончания срока употребления должно оставаться много времени.

Лучше покупать сыр куском. Но если вы выбрали нарезку, то проследите, чтобы упаковка была герметичной.

Дома сыр хранят в холодильнике. Лучше всего использовать «сырницы» – специальный пластиковый контейнер с отверстиями: в нём сыры «дышат» и не засыхают. Но подойдёт и любая пластиковая ёмкость с крышкой.

### **Детские блюда с сыром**

Помните, что сыр сочетается не со всеми продуктами. Например, он «утяжеляет» другие белковые блюда — мясные, рыбные. Гораздо легче усваивается сыр с овощными и

## Зачем ребенку есть сыр?

Автор: Administrator  
18.09.2017 17:31 -

---

зерновыми блюдами. Исследования диетологов также показывают, что сыр не лучший спутник фруктов.

Для детей от года до двух сыры понемногу добавляют в привычные блюда, например, паровые омлеты посыпают тёртым сыром перед подачей. Можно также приправлять им супы, тушёные овощи.

От двух до трёх лет кусочек сыра ребенку дают на завтрак или полдник как отдельное блюдо – в виде бутерброда с добавлением салатных листьев, помидоров, огурцов. Можно добавлять сыры в овощные салаты. С трёх лет детям дают макароны с сыром.

А вот горячие бутерброды, как и пиццу «с пылу с жару», малышам предлагать не рекомендуется. Комбинация расплавленного сыра и горячего теста плохо влияет на микрофлору кишечника и на процесс пищеварения.

Источник: <https://mamaexpert.ru/article/zachem-rebenku-est-syr>



## Зачем ребенку есть сыр?

Автор: Administrator  
18.09.2017 17:31 -

---

Обсудить в форуме - <http://www.mal-kuz.ru/forum/viewtopic.php?f=42&t=32593&p=1512240#p1512240>