

Фруктовые пюре для детского питания сходны по составу и пищевой ценности с одноименными соками и тоже содержат природные сахара (фруктозу, сахарозу, глюкозу), органические кислоты и растительные волокна, но в большем количестве. Они богаты минеральными веществами (главным образом калием) и витаминами (С, бета-каротином, Р) и особыми компонентами – каротиноидами, флавоноидами и др. Как показали исследования, эти соединения помогают наладить обмен веществ, обезвреживают чужеродные агенты (инфекцию, вредные примеси, попадающие к нам из воздуха), защищают от хронизации болезней, помогают работе сердца и сосудов. В некоторые виды пюре производители вводят еще пребиотики – их присутствие в рационе малыша помогает росту бифидобактерий в кишечнике и регулирует стул. Фруктовые пюре для прикорма расширяют вкусовые ощущения ребенка и учат справляться с густой и плотной пищей. Они могут включать один (монокомпонентные продукты), два или несколько видов фруктов (поликомпонентные). Среди поликомпонентных продуктов есть не только фруктовые, но и фруктово-овощные (с морковью, тыквой, репе кабачками). В последние годы появились комбинированные пюре, содержащие, помимо фруктов, молочные и зерновые добавки.

О СРОКАХ

1) Фруктовое пюре для прикорма, как и любые другие новые продукты, следует вводить малышу постепенно. Оно станет дополнением к основному питанию, то есть к молочной смеси или каше. Его дневную порцию рассчитывают так: возраст ребенка в месяцах умножается на 10.

Начните с 3–5 г пюре (не больше 1/2 ч.л.) и постепенно дойдите до положенной по возрасту нормы (30–40 г для 5-месячного малыша). Учтите, что новинкой вы только дополняете обед ребенка, то есть следом за ним маленькому нужно дать грудь или бутылочку. В первом случае он сам разберется, сколько ему нужно молока. Если малыш питается смесью, вычтите долю пюре из привычного объема (180 г – 30 г пюре = 150 г).

2) Дети старше 4 месяцев пробуют монокомпонентные фруктовые пюре из яблок, груш, слив, персиков, абрикосов; с 5 месяцев – моно- и поликомпонентные продукты из плодов, ягод и овощей, включая пюре из черной и красной смородины, малины, черешни, айвы, вишни; в 5–6 месяцев – пюре фруктово-зерновые, фруктово-молочные, в том числе фруктово-йогуртные (с содержанием йогурта не выше 20%) и другие комбинированные продукты; с 6 месяцев – моно- и поликомпонентные пюре, содержащие цитрусовые, экзотические и другие плоды и ягоды с высоким аллергенным индексом.

3) Будьте осторожны, детское фруктовое пюре может вызывать у малышей высыпания на коже и проблемы с пищеварением: колики, учащение стула, метеоризм и даже усиление запора вместо ожидаемого облегчения стула. Эти состояния далеко не всегда оказываются проявлением аллергии, они могут означать, что организм малыша просто не переносит какой-то вид фруктов. Поэтому знакомить ребенка с ними нужно не торопясь, а с появлением похожих проблем стоит понаблюдать за развитием событий, не увеличивая размер порции пюре и не отменяя его. Если симптомы будут сохраняться, обратитесь к врачу, чтобы точно определить причину.

ДЕТСКОЕ ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ: ЧИТАЕМ СОСТАВ НА ЭТИКЕТКЕ:

ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ ГОМОГЕНИЗИРОВАННОЕ, СТЕРИЛИЗОВАННОЕ, ПАСТЕРИЗОВАННОЕ.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА: Поскольку фруктовое пюре готовят не только для совсем маленьких, которые еще не умеют жевать, но и для тех, кто уже овладел этой наукой, баночное питание бывает 3 степеней измельчения: первая ступень (на упаковке написано «гомогенизировано») – сильно измельченный продукт предназначен для малышей до 5 месяцев, вторая ступень (пюреобразное блюдо) – для 6–9 месяцев и третья ступень (крупноизмельченное) – для 9–12 месяцев.

Пастеризация и стерилизация – две технологии обработки продукции. Первая обходится без кипячения и считается более щадящей по отношению к натуральным свойствам ингредиентов пюре.

ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ (70%).

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА: Остаток составляют ингредиенты, которые придают продукту нежную консистенцию (вода, сок, загустители). И количество этих дополнений зависит от вида фруктов и технологии производства пюре.

ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ СОДЕРЖИТ ТВОРОГ, СЛИВКИ.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА: Добавляя к фруктам молочные продукты, мы делаем пюре более питательным за счет молочного белка, жира, кальция, витамина В2. Правда, усваивается оно труднее – такую задачу осилит организм 5–6-месячного малыша. К тому же молочный белок – это сильный аллерген, и детям-аллергикам до 1 года предлагать его не стоит.

Непереносимость молочного сахара (лактозы) – самая частая причина расстройства стула у малышек первого года жизни. Поэтому детям, знакомым с этой проблемой, не стоит пока давать пюре, содержащее молоко, а значит, и лактозу.

ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ СОДЕРЖИТ КОНЦЕНТРИРОВАННЫЙ СОК.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА: Промышленные соки готовят двумя способами: из свежих ягод и фруктов или из концентрированных полуфабрикатов, которые хранятся в особых условиях.

ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ БЕЗ САХАРА/С ДОБАВЛЕНИЕМ САХАРА.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА: Пюре снабжает организм малышек природными сахарами, в первую очередь глюкозой и фруктозой, они быстро всасываются и служат для быстрорастущих детишек источниками энергии. Большинство детских продуктов

содержит только натуральные сахара, хотя в состав некоторых наименований, особенно в пюре из терпких ягод, производители добавляют немного «промышленного» – сахарозы. Малышам, которые только приступают к дегустации пюре, и тем, у кого есть проблемы с желудочно-кишечным трактом или аллергия, больше подходят продукты без сахара.

ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ СОДЕРЖИТ ВИТАМИН С.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА: Почти все пюре иностранного производства и многие виды отечественных обогащены витамином С в количестве, которое обеспечивает от 30 до 100% суточной потребности в этом веществе. Этот «взнос» не будет лишним: витамин С укрепляет иммунитет малышей и защищает от инфекций.

В СОСТАВЕ ФРУКТОВОГО ПЮРЕ УКАЗАНЫ КРАХМАЛ ИЛИ РИСОВАЯ МУКА, ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА: Помимо фруктовой основы, пюре содержат формообразователи – немного модифицированного, то есть «размягченного», крахмала (например, рисового, кукурузного) или муки (чаще рисовой, манной) – а также натуральные загустители, которые относятся к категории неперевариваемых пищевых волокон, – пектины, карагенол. Благодаря им производители, а следом малыши получают продукт нужной консистенции. Детям, которые только начинают пробовать пюре, больше подойдут продукты без дополнительных наполнителей, ведь их присутствие «утяжеляет» процесс переваривания.

ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ СОДЕРЖИТ ПШЕНИЧНЫЕ ХЛОПЬЯ, ОВСЯНУЮ МУКУ.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА: Фруктово-зерновые пюре включают овсяную, манную, рисовую, гречневую муку или хлопья. Зерновые компоненты снабжают малышей энергией, растительным белком и пищевыми волокнами. Вот только усвоение фруктово-зерновых продуктов требует большего напряжения пищеварительных процессов и большей зрелости ферментных систем, чем чисто фруктовых. Поэтому они предназначены для малышей 5–6 месяцев.

Помните еще о том, что манная и овсяная крупы в отличие от гречневой, рисовой и кукурузной содержат глютен. Он появляется в рационе малышей старше 6 месяцев (из-за риска развития целиакии – непереносимости белка злаковых) и при условии, что у малыша нет воспалительных проблем желудочно-кишечного тракта.

ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ НЕ СОДЕРЖИТ КОНСЕРВАНТОВ, ИСКУССТВЕННЫХ ДОБАВОК, КРАСИТЕЛЕЙ И АРОМАТИЗАТОРОВ.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА: Как уже не раз говорилось, все эти вещества запрещено использовать в производстве продуктов для малышей, ведь они могут раздражать желудочно-кишечный тракт детей и вызывать аллергию. Из пищевых добавок – тех, что придают продуктам приятный вкус, – в детском питании разрешены

Вкусный старт: фруктовое пюре для малыша

Автор: Administrator
02.10.2017 14:31 -

лишь лимонная и аскорбиновая кислота (витамин С).

Фруктовые пюре для детского питания сходны по составу и пищевой ценности с одноименными соками и тоже содержат природные сахара (фруктозу, сахарозу, глюкозу), органические кислоты и растительные волокна, но в большем количестве. Они богаты минеральными веществами (главным образом калием) и витаминами (С, бета-каротином, Р) и особыми компонентами – каротиноидами, флавоноидами и др. Как показали исследования, эти соединения помогают наладить обмен веществ, обезвреживают чужеродные агенты (инфекцию, вредные примеси, попадающие к нам из воздуха), защищают от хронизации болезней, помогают работе сердца и сосудов. В некоторые виды пюре производители вводят еще пребиотики – их присутствие в рационе малыша помогает росту бифидобактерий в кишечнике и регулирует стул.



Фруктовые пюре для прикорма расширяют вкусовые ощущения ребенка и учат справляться с густой и плотной пищей. Они могут включать один (монокомпонентные продукты), два или несколько видов фруктов (поликомпонентные). Среди поликомпонентных продуктов есть не только фруктовые, но и фруктово-овощные (с морковью, тыквой, реже кабачками). В последние годы появились комбинированные пюре, содержащие, помимо фруктов, молочные и зерновые добавки.

О СРОКАХ

1) Фруктовое пюре для прикорма, как и любые другие новые продукты, следует вводить малышу постепенно. Оно станет дополнением к основному питанию, то есть к молочной смеси или каше. Его дневную порцию рассчитывают так: возраст ребенка в месяцах умножается на 10.

Начните с 3–5 г пюре (не больше 1/2 ч.л.) и постепенно дойдите до положенной по возрасту нормы (30–40 г для 5-месячного малыша). Учтите, что новинкой вы только дополняете обед ребенка, то есть следом за ним маленькому нужно дать грудь или бутылочку. В первом случае он сам разберется, сколько ему нужно молока. Если малыш питается смесью, вычитите долю пюре из привычного объема (180 г – 30 г пюре = 150 г).

2) Дети старше 4 месяцев пробуют монокомпонентные фруктовые пюре из яблок, груш, слив, персиков, абрикосов; с 5 месяцев – моно- и поликомпонентные продукты из плодов, ягод и овощей, включая пюре из черной и красной смородины, малины, черешни, айвы, вишни; в 5–6 месяцев – пюре фруктово-зерновые, фруктово-молочные, в том числе фруктово-йогуртные (с содержанием йогурта не выше 20%) и другие комбинированные продукты; с 6 месяцев – моно- и поликомпонентные пюре, содержащие цитрусовые, экзотические и другие плоды и ягоды с высоким аллергенным индексом.

3) Будьте осторожны, детское фруктовое пюре может вызывать у малышей высыпания на коже и проблемы с пищеварением: колики, учащение стула, метеоризм и даже усиление запора вместо ожидаемого облегчения стула. Эти состояния далеко не всегда оказываются проявлением аллергии, они могут означать, что организм малыша просто не переносит какой-то вид фруктов. Поэтому знакомить ребенка с ними нужно не торопясь, а с появлением похожих проблем стоит понаблюдать за развитием событий, не увеличивая размер порции пюре и не отменяя его. Если симптомы будут сохраняться, обратитесь к врачу, чтобы точно определить причину.

ДЕТСКОЕ ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ: ЧИТАЕМ СОСТАВ НА ЭТИКЕТКЕ:

ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ ГОМОГЕНИЗИРОВАННОЕ, СТЕРИЛИЗОВАННОЕ, ПАСТЕРИЗОВАННОЕ.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА: Поскольку фруктовое пюре готовят не только для совсем маленьких, которые еще не умеют жевать, но и для тех, кто уже овладел этой наукой, баночное питание бывает 3 степеней измельчения: первая ступень (на упаковке написано «гомогенизировано») – сильно измельченный продукт предназначен для малышей до 5 месяцев, вторая ступень (пюреобразное блюдо) – для 6–9 месяцев и третья ступень (крупноизмельченное) – для 9–12 месяцев.

Пастеризация и стерилизация – две технологии обработки продукции. Первая обходится без кипячения и считается более щадящей по отношению к натуральным свойствам ингредиентов пюре.

ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ (70%).

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА: Остаток составляют ингредиенты, которые придают продукту нежную консистенцию (вода, сок, загустители). И количество этих дополнений зависит от вида фруктов и технологии производства пюре.

ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ СОДЕРЖИТ ТВОРОГ, СЛИВКИ.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА: Добавляя к фруктам молочные продукты, мы делаем пюре более питательным за счет молочного белка, жира, кальция, витамина В2. Правда, усваивается оно труднее – такую задачу осилит организм 5–6-месячного малыша. К тому же молочный белок – это сильный аллерген, и детям-аллергикам до 1 года предлагать его не стоит.

Непереносимость молочного сахара (лактозы) – самая частая причина расстройства стула у малышек первого года жизни. Поэтому детям, знакомым с этой проблемой, не стоит пока давать пюре, содержащее молоко, а значит, и лактозу.

ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ СОДЕРЖИТ КОНЦЕНТРИРОВАННЫЙ СОК.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА: Промышленные соки готовят двумя способами: из свежих ягод и фруктов или из концентрированных полуфабрикатов, которые хранятся в

особых условиях.

ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ БЕЗ САХАРА/С ДОБАВЛЕНИЕМ САХАРА.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА: Пюре снабжает организм малышей природными сахарами, в первую очередь глюкозой и фруктозой, они быстро всасываются и служат для быстрорастущих детишек источниками энергии. Большинство детских продуктов содержит только натуральные сахара, хотя в состав некоторых наименований, особенно в пюре из терпких ягод, производители добавляют немного «промышленного» – сахарозы. Малышам, которые только приступают к дегустации пюре, и тем, у кого есть проблемы с желудочно-кишечным трактом или аллергия, больше подходят продукты без сахара.

ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ СОДЕРЖИТ ВИТАМИН С.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА: Почти все пюре иностранного производства и многие виды отечественных обогащены витамином С в количестве, которое обеспечивает от 30 до 100% суточной потребности в этом веществе. Этот «взнос» не будет лишним: витамин С укрепляет иммунитет малышей и защищает от инфекций.

В СОСТАВЕ ФРУКТОВОГО ПЮРЕ УКАЗАНЫ КРАХМАЛ ИЛИ РИСОВАЯ МУКА, ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА: Помимо фруктовой основы, пюре содержат формообразователи – немного модифицированного, то есть «размягченного», крахмала (например, рисового, кукурузного) или муки (чаще рисовой, манной) – а также натуральные загустители, которые относятся к категории неперевариваемых пищевых волокон, – пектины, карагенол. Благодаря им производители, а следом малыши получают продукт нужной консистенции. Детям, которые только начинают пробовать пюре, больше подойдут продукты без дополнительных наполнителей, ведь их присутствие «утяжеляет» процесс переваривания.

ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ СОДЕРЖИТ ПШЕНИЧНЫЕ ХЛОПЬЯ, ОВСЯНУЮ МУКУ.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА: Фруктово-зерновые пюре включают овсяную, манную, рисовую, гречневую муку или хлопья. Зерновые компоненты снабжают малышей энергией, растительным белком и пищевыми волокнами. Вот только усвоение фруктово-зерновых продуктов требует большего напряжения пищеварительных процессов и большей зрелости ферментных систем, чем чисто фруктовых. Поэтому они предназначены для малышей 5–6 месяцев.

Вкусный старт: фруктовое пюре для малыша

Автор: Administrator
02.10.2017 14:31 -

Помните еще о том, что манная и овсяная крупы в отличие от гречневой, рисовой и кукурузной содержат глютен. Он появляется в рационе малышек старше 6 месяцев (из-за риска развития целиакии – непереносимости белка злаковых) и при условии, что у малыша нет воспалительных проблем желудочно-кишечного тракта.

ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ НЕ СОДЕРЖИТ КОНСЕРВАНТОВ, ИСКУССТВЕННЫХ ДОБАВОК, КРАСИТЕЛЕЙ И АРОМАТИЗАТОРОВ.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА: Как уже не раз говорилось, все эти вещества запрещено использовать в производстве продуктов для малышей, ведь они могут раздражать желудочно-кишечный тракт детишек и вызывать аллергию. Из пищевых добавок – тех, что придают продуктам приятный вкус, – в детском питании разрешены лишь лимонная и аскорбиновая кислота (витамин С).

Источник: <http://www.parents.ru/article/vkusnyj-start-fruktovoe-pyure-dlya-malysha/>

Обсудить в форуме - <http://www.mal-kuz.ru/forum/viewtopic.php?f=42&t=32699&p=1515182#p1515182>