



Многие мамы предлагают малышам «поточить» режущиеся зубки о сушку или галету. Но так ли полезно давать сухую выпечку маленьким детям? По мнению детских диетологов, лучшим перекусом для детишек до года из этой группы продуктов будет специальное детское печенье, а не сухари, сушки или баранки. Именно сухое детское печенье – не песочное и не бисквитное – считается подходящим для крохи в этом возрасте. Его можно вводить в рацион примерно с 6 месяцев. Такое печенье легко растворяется в молочной смеси, что позволяет получить не только перекус, но и полноценный завтрак или полдник.

В составе детского печенья есть пшеничная мука, сухое молоко, инвертный сироп из глюкозы и фруктозы, сливочное масло (проследите, чтобы там не было маргарина – его часто включают в подделки!). Ещё в рецептуре присутствует солод из ячменных зёрен, который сохраняет все их полезные свойства (особенно в ячменном солоде много

витаминов группы В), придавая изделию приятный аромат и продлевая срок хранения. В некоторые сорта печенья добавляют витамины и минералы, которых часто не хватает малышам, например D, А, Е, железо, йод. Крахмал и разрыхлитель придаёт печенью объём, ванильный сахар улучшает вкус, а лецитин помогает усвоению жиров.

### Диетические галеты для детей

На следующем этапе после рассыпчатого детского печенья педиатры разрешают познакомить малыша с галетным печеньем. Оно диетическое, низкокалорийное, гипоаллергенное и при этом сытное. В нём есть углеводы, растительные белки и витамины группы В, которые содержатся в пшенице.

Галетное печенье готовят из муки и воды, других добавок там нет. В некоторых сортах нет даже сахара и жиров, а в некоторых они есть, но в таком малом количестве, что печенье всё равно считается диетическим. Как правило, в галеты не добавляют ароматизаторы. В их составе есть разрыхлители, которые являются безопасными для детей.

Чтобы печенье получилось рассыпчатым, его делают по специальной технологии, которая позволяет максимально раскатывать тесто (до 0,2 мм) и потом соединять пласты друг с другом – до 30–40 слоёв. Получается хрупкое, воздушное лакомство. Благодаря этому галеты легко растворяются под воздействием слюны и не опасны для молочных зубов и нежных желудков.

### Безопасные сухарики для детей

Примерно в двухлетнем возрасте в рацион малыша можно вводить детские сухарики. Они изготовлены по технологии, которая предусматривает безопасное употребление их малышами. После трёх лет в питании детей допустимы сухари для взрослых с разными добавками – изюмом, орехами, маком.

Помните, что сухари лучше усваиваются организмом, чем свежий хлеб. Дело в том, что во время сушки хлеба его структура изменяется. Из него испаряется влага и ненужные элементы, утяжеляющие продукт. Но при этом в лёгких по структуре сухариках остаются углеводы, которые мгновенно усваиваются и дают организму энергию. Кроме того, из-за отсутствия влаги они долго хранятся, а свежий хлеб быстро плесневеет.

Сухарики бывают сдобные – в таких есть сливочное масло, сахар и всевозможные добавки. Они уже не считаются диетическими, поэтому не стоит предлагать их малышам слишком часто. Достаточно давать их 2–3 раза в неделю с чаем, киселём, йогуртом, молоком.

Простые сухарики, высушенные из обычного хлеба, вы можете приготовить сами. Только помните, что детям до четырёх-пяти лет не стоит давать сухарики из хлеба, выпеченного из муки грубого помола, а также из ржаной или с отрубями. Им подойдут только изделия из белого пшеничного хлеба.

Однако и злоупотреблять сухариками не стоит. В них мало влаги и много углеводов, поэтому если ребёнок будет есть их слишком часто, то он может страдать от запоров. Также не стоит давать крохе сухари без какой-либо жидкости.

Сушки для ребенка: проследите, чтобы в составе не было маргарина

Состав сушек, баранок и бубликов незамысловат: пшеничная мука высшего сорта, дрожжи, сливочное масло, вода. Иногда в них входят натуральные маковые и горчичные зёрна, ванильный сахар. В эти изделия не вводят добавки-консерванты, потому что особые технологии приготовления позволяют им долго храниться без ущерба для свежести. Сушки и вовсе называют «консервированным хлебом».

Покупая для малыша сушки, баранки и бублики, проследите, чтобы в их составе не было маргарина, так как трансжиры плохо влияют на сосуды и желудок.

В них также не должно быть искусственных ароматизаторов, которые способны вызвать аллергическую реакцию.

Не самая лучшая еда для детей, которая содержит дрожжи, поскольку она тяжело усваивается и порой даже провоцирует дисбактериоз.

Процесс приготовления сушек и баранок делает их вполне пригодными для детского питания начиная с трёх лет, поскольку технология их изготовления предполагает только выпекание, обваривание или запаривание.

В отличие от сушек и баранок, бублики – это сдобные изделия, в них больше сливочного масла или маргарина, поэтому они не подходят для частого использования в детском рационе.

Однако в них есть углеводы, способные давать долгую энергию, а также витамины группы В. К тому же свежеприготовленные бублики просто тают во рту! Поэтому вполне можно побаловать малыша вкусным завтраком один раз в неделю.

Сушки дают с киселём, молоком и кефиром на полдник (детям особенно нравится сорт «Челночок» из-за его мягкости и рассыпчатости).

Кстати, сушки и бублики вы можете приготовить сами в домашних условиях.

Замесите тесто, сформируйте колечки, заварите их в кипятке, пока они не всплывут, а затем, подсушив, запеките в духовке. В тесто можно добавить мак, сгущёнку, молотые орехи, изюм. Приготовленная дома сухая выпечка гораздо полезнее фабричной, ведь вы точно будете знать, что никаких искусственных добавок в ваших сушках, баранках и бубликах нет.

Маме на заметку

Вводя сухую выпечку в рацион детей до года, нужно помнить о некоторых опасностях, которые эти продукты могут представлять для малыша.

Во-первых, ребёнок может подавиться крошками, так как у него ещё нет зубов, чтобы тщательно прожевать кусочки. Для грудничков сухое печенье рекомендуют размачивать или класть в специальные мешочки из прочной нейлоновой сетки – ниблеры. Мелкие кусочки, продавленные сквозь сетку и изрядно смоченные слюной крохи, легко проглотить и ими нельзя подавиться.

Во-вторых, в сухой выпечке из пшеничной муки есть глютен, который может вызвать аллергическую реакцию. Так что давайте её понемногу и следите за реакцией.

В-третьих, такие продукты в сухом виде могут травмировать слизистую пищевода и желудка, поэтому их надо всегда давать с жидкостью – с соком, киселём, молоком.

**Многие мамы предлагают малышам «поточить» режущиеся зубки о сушку или галету. Но так ли полезно давать сухую выпечку маленьким детям?**

По мнению детских диетологов, лучшим перекусом для детишек до года из этой группы продуктов будет специальное детское печенье, а не сухари, сушки или баранки. Именно сухое детское печенье – не песочное и не бисквитное – считается подходящим для крохи в этом возрасте. Его можно вводить в рацион примерно с 6 месяцев. Такое печенье легко растворяется в молочной смеси, что позволяет получить не только перекус, но и полноценный завтрак или полдник.

В составе детского печенья есть пшеничная мука, сухое молоко, инвертный сироп из глюкозы и фруктозы, сливочное масло (проследите, чтобы там не было маргарина – его часто включают в подделки!). Ещё в рецептуре присутствует солод из ячменных зёрен, который сохраняет все их полезные свойства (особенно в ячменном солоде много витаминов группы В), придавая изделию приятный аромат и продлевая срок хранения. В

## **Хрустящее лакомство для малыша**

Автор: Administrator  
17.02.2018 15:09 -

---

некоторые сорта печенья добавляют витамины и минералы, которых часто не хватает малышам, например D, A, E, железо, йод. Крахмал и разрыхлитель придаёт печенью объём, ванильный сахар улучшает вкус, а лецитин помогает усвоению жиров.

## **Диетические галеты для детей**

На следующем этапе после рассыпчатого детского печенья педиатры разрешают познакомить малыша с галетным печеньем. Оно диетическое, низкокалорийное, гипоаллергенное и при этом сытное. В нём есть углеводы, растительные белки и витамины группы B, которые содержатся в пшенице.

Галетное печенье готовят из муки и воды, других добавок там нет. В некоторых сортах нет даже сахара и жиров, а в некоторых они есть, но в таком малом количестве, что печенье всё равно считается диетическим. Как правило, в галеты не добавляют ароматизаторы. В их составе есть разрыхлители, которые являются безопасными для детей.

Чтобы печенье получилось рассыпчатым, его делают по специальной технологии, которая позволяет максимально раскатывать тесто (до 0,2 мм) и потом соединять пласты друг с другом – до 30–40 слоёв. Получается хрупокое, воздушное лакомство. Благодаря этому галеты легко растворяются под воздействием слюны и не опасны для молочных зубов и нежных желудков.

### Безопасные сухарики для детей

Примерно в двухлетнем возрасте в рацион малыша можно вводить детские сухарики. Они изготовлены по технологии, которая предусматривает безопасное употребление их малышами. После трёх лет в питании детей допустимы сухари для взрослых с разными добавками – изюмом, орехами, маком.

Помните, что сухари лучше усваиваются организмом, чем свежий хлеб. Дело в том, что во время сушки хлеба его структура изменяется. Из него испаряется влага и ненужные элементы, утяжеляющие продукт. Но при этом в лёгких по структуре сухариках остаются углеводы, которые мгновенно усваиваются и дают организму энергию. Кроме того, из-за отсутствия влаги они долго хранятся, а свежий хлеб быстро плесневеет.

Сухарики бывают сдобные – в таких есть сливочное масло, сахар и всевозможные добавки. Они уже не считаются диетическими, поэтому не стоит предлагать их малышам слишком часто. Достаточно давать их 2–3 раза в неделю с чаем, киселём, йогуртом, молоком.

Простые сухарики, высушенные из обычного хлеба, вы можете приготовить сами. Только помните, что детям до четырёх-пяти лет не стоит давать сухарики из хлеба, выпеченного из муки грубого помола, а также из ржаной или с отрубями. Им подойдут только изделия из белого пшеничного хлеба.

Однако и злоупотреблять сухариками не стоит. В них мало влаги и много углеводов, поэтому если ребёнок будет есть их слишком часто, то он может страдать от запоров. Также не стоит давать крохе сухари без какой-либо жидкости.

### **Сушки для ребенка: проследите, чтобы в составе не было маргарина**

Состав сушек, баранок и бубликов незамысловат: пшеничная мука высшего сорта, дрожжи, сливочное масло, вода. Иногда в них входят натуральные маковые и горчичные зёрна, ванильный сахар. В эти изделия не вводят добавки-консерванты, потому что особые технологии приготовления позволяют им долго храниться без ущерба для свежести. Сушки и вовсе называют «консервированным хлебом».

Покупая для малыша сушки, баранки и бублики, проследите, чтобы в их составе не было маргарина, так как трансжиры плохо влияют на сосуды и желудок.

В них также не должно быть искусственных ароматизаторов, которые способны вызвать аллергическую реакцию.

Не самая лучшая еда для детей, которая содержит дрожжи, поскольку она тяжело усваивается и порой даже провоцирует дисбактериоз.

Процесс приготовления сушек и баранок делает их вполне пригодными для детского питания начиная с трёх лет, поскольку технология их изготовления предполагает только выпекание, обваривание или запаривание.

В отличие от сушек и баранок, бублики – это сдобные изделия, в них больше сливочного масла или маргарина, поэтому они не подходят для частого использования в детском рационе.

Однако в них есть углеводы, способные давать долгую энергию, а также витамины группы В. К тому же свежеприготовленные бублики просто тают во рту! Поэтому вполне



## **Хрустящее лакомство для малыша**

Автор: Administrator  
17.02.2018 15:09 -

---

можно побаловать малыша вкусным завтраком один раз в неделю.

Сушки дают с киселём, молоком и кефиром на полдник (детям особенно нравится сорт «Челночок» из-за его мягкости и рассыпчатости).

Кстати, сушки и бублики вы можете приготовить сами в домашних условиях.

Замесите тесто, сформируйте колечки, заварите их в кипятке, пока они не всплывут, а затем, подсушив, запеките в духовке. В тесто можно добавить мак, сгущёнку, молотые орехи, изюм. Приготовленная дома сухая выпечка гораздо полезнее фабричной, ведь вы точно будете знать, что никаких искусственных добавок в ваших сушках, баранках и бубликах нет.

### **Маме на заметку**

Вводя сухую выпечку в рацион детей до года, нужно помнить о некоторых опасностях,

## Хрустящее лакомство для малыша

Автор: Administrator  
17.02.2018 15:09 -

---

которые эти продукты могут представлять для малыша.

Во-первых, ребёнок может подавиться крошками, так как у него ещё нет зубов, чтобы тщательно прожевать кусочки. Для грудничков сухое печенье рекомендуют размачивать или класть в специальные мешочки из прочной нейлоновой сетки – ниблеры. Мелкие кусочки, продавленные сквозь сетку и изрядно смоченные слюной крохи, легко проглотить и ими нельзя подавиться.

Во-вторых, в сухой выпечке из пшеничной муки есть глютен, который может вызвать аллергическую реакцию. Так что давайте её понемногу и следите за реакцией.

В-третьих, такие продукты в сухом виде могут травмировать слизистую пищевода и желудка, поэтому их надо всегда давать с жидкостью – с соком, киселём, молоком.

Источник: <https://mamaexpert.ru/article/hrustyashchee-lakomstvo-dlya-malysha-sushki-barani-suhariki-ili-detskoe-pechene>

Обсудить в форуме - <http://www.mal-kuz.ru/forum/viewtopic.php?f=42&t=33880>