

А вы попробуйте: экзотические фрукты

Автор: Administrator
22.03.2019 15:31 -

котором почти не остается полезных веществ. Фейхоа можно давать малышу не раньше, чем ему исполнится 3 года.

ГРАНАТ

Его плоды богаты фолиевой и лимонной кислотами, к тому же они содержат много дубильных веществ – соединений, которые обладают свойством тормозить некоторые процессы в кишечнике. По этой причине, а еще из-за кислого и терпкого вкуса малышам гранаты дают очень редко, в основном в виде сока, и не раньше 3 лет. К тому же они могут вызвать у детишек аллергию. До недавнего времени считалось, что гранаты очень полезны малышам, особенно в том случае, если нужно поддержать уровень гемоглобина в крови. Сейчас специалисты советуют справляться с такими проблемами при помощи препаратов. Впрочем, если вы хотите познакомить малыша со вкусом граната, предложите ему детский гранатовый сок.

Как выбирать?

Всемирная организация здравоохранения, а вслед за ней и российские педиатры и диетологи советуют родителям кормить малышей до 1 года только местными фруктами и овощами. Место рождения определяет особенности микрофлоры и ферментного состава кишечника детей, и их организму будет проще справиться с привычной пищей, тогда как необычные продукты могут вызвать неожиданные реакции.

Экзотические фрукты кажутся не только вкуснее, но и полезнее приевшихся за лето яблок, груш или слив, однако питательных веществ в них не больше и не меньше, чем в типичных для средней полосы сладких культурах. К тому же, для малыша не все заморские плоды безопасны. Тропические фрукты могут ввести в заблуждение как пищеварительную, так и иммунную систему, ведь раньше они никогда не встречались. Риск того, что дегустация маракуйи или гуавы закончится аллергией или кишечным расстройством, весьма велик. Впрочем, знакомство с «привычной» экзотикой вроде апельсинов и бананов может привести к тем же неприятностям. Любой новый продукт нужно вводить в детское меню с большой осторожностью, а в случае заморских яств лучше утроить бдительность.

МАНГО

Чемпион по содержанию провитамина А (бета-каротина) наряду с дыней и абрикосом. Этот элемент отвечает за ночное зрение, улучшает состояние слизистых оболочек и кожи, повышает сопротивляемость организма инфекциям. Витамина С в манго так же много, как и в цитрусовых. Есть в нем и железо.

ЛИЧИ

Богат витаминами группы В, особенно витамином В3, который очень полезен для кожи, однако из-за крупной косточки с этим плодом следует быть повнимательнее.

А вы попробуйте: экзотические фрукты

Автор: Administrator
22.03.2019 15:31 -

АНАНАС

Хороший источник витамина С и провитамина А. В нем также присутствует особый фермент, который стимулирует усвоение жиров и белков из мяса и рыбы. Именно это свойство ананаса диетологи используют для создания средств для похудения.

БАНАН

Содержит витамины группы В, необходимые для усвоения питательных и минеральных веществ (фосфора, магния). Его мякоть легко переваривается и в какой-то мере действует на кишечник успокаивающе, поэтому этот фрукт можно давать даже полугодовалым детям, но только при условии, что у ребенка нет на него аллергии.

КИВИ

Богат витамином С и магнием. Единственный его минус – мелкие косточки, которые могут раздражать чувствительные стенки юного кишечника.

Подходящий момент

Аллергию у малыша может вызвать любой фрукт, независимо от страны его произрастания, но тропические плоды требуют особого внимания.

Сегодня диетологи не советуют давать детям младше 6–8 месяцев даже ставшие для нас давно привычными бананы, мандарины и киви. Что касается более экстравагантных плодов, с ними лучше подождать до года. Кроме того, знакомить с ними малыша нужно постепенно и небольшими порциями. Не стоит забывать, что аллергия может появиться как в ответ на новый продукт, так и на чрезмерное его количество.

Размышляете, чем бы таким вкусным и необычным порадовать малыша? Когда речь идет о самых маленьких, выбор возможных вариантов невелик. Многие привычные нам продукты для них небезопасны!

В чем польза?

ХУРМА

По своим свойствам она уступает другим фруктам, поэтому не считается необходимым элементом питания малышей. Ее сочные плоды довольно калорийны, ведь в них много глюкозы и фруктозы. Предложить их можно детям старше 3 лет. Угощая малышей хурмой, будьте осторожны, она может вызвать у них аллергическую или ложноаллергическую реакцию.

ФЕЙХОА

Как и в случае с хурмой, особой необходимости давать малышам фейхоа нет. Это субтропический фрукт, в нем содержится довольно много йода и пищевых волокон, которые нужны для нормальной работы пищеварительной системы. Но плоды фейхоа быстро портятся, поэтому многие хозяйки предпочитают делать из них варенье, в котором почти не остается полезных веществ. Фейхоа можно давать малышу не раньше, чем ему исполнится 3 года.

ГРАНАТ

Его плоды богаты фолиевой и лимонной кислотами, к тому же они содержат много дубильных веществ – соединений, которые обладают свойством тормозить некоторые процессы в кишечнике. По этой причине, а еще из-за кислого и терпкого вкуса малышам гранаты дают очень редко, в основном в виде сока, и не раньше 3 лет. К тому же они могут вызвать у детишек аллергию. До недавнего времени считалось, что гранаты очень полезны малышам, особенно в том случае, если нужно поддержать уровень гемоглобина в крови. Сейчас специалисты советуют справляться с такими проблемами при помощи препаратов. Впрочем, если вы хотите познакомить малыша со вкусом граната, предложите ему детский гранатовый сок.

Как выбирать?

Всемирная организация здравоохранения, а вслед за ней и российские педиатры и диетологи советуют родителям кормить малышей до 1 года только местными фруктами и овощами. Место рождения определяет особенности микрофлоры и ферментного состава кишечника детей, и их организму будет проще справиться с привычной пищей, тогда как необычные продукты могут вызвать неожиданные реакции.

Экзотические фрукты кажутся не только вкуснее, но и полезнее приехавших за лето яблок, груш или слив, однако питательных веществ в них не больше и не меньше, чем в типичных для средней полосы сладких культурах. К тому же, для малыша не все заморские плоды безопасны. Тропические фрукты могут ввести в заблуждение как пищеварительную, так и иммунную систему, ведь раньше они никогда не встречались. Риск того, что дегустация маракуйи или гуавы закончится аллергией или кишечным

А вы попробуйте: экзотические фрукты

Автор: Administrator
22.03.2019 15:31 -

расстройством, весьма велик. Впрочем, знакомство с «привычной» экзотикой вроде апельсинов и бананов может привести к тем же неприятностям. Любой новый продукт нужно вводить в детское меню с большой осторожностью, а в случае заморских яств лучше утроить бдительность.

МАНГО

Чемпион по содержанию провитамина А (бета-каротина) наряду с дыней и абрикосом. Этот элемент отвечает за ночное зрение, улучшает состояние слизистых оболочек и кожи, повышает сопротивляемость организма инфекциям. Витамина С в манго так же много, как и в цитрусовых. Есть в нем и железо.

ЛИЧИ

Богат витаминами группы В, особенно витамином В3, который очень полезен для кожи, однако из-за крупной косточки с этим плодом следует быть повнимательнее.

АНАНАС

Хороший источник витамина С и провитамина А. В нем также присутствует особый фермент, который стимулирует усвоение жиров и белков из мяса и рыбы. Именно это свойство ананаса диетологи используют для создания средств для похудения.

БАНАН

Содержит витамины группы В, необходимые для усвоения питательных и минеральных веществ (фосфора, магния). Его мякоть легко переваривается и в какой-то мере действует на кишечник успокаивающе, поэтому этот фрукт можно давать даже полугодовалым детям, но только при условии, что у ребенка нет на него аллергии.

КИВИ

Богат витамином С и магнием. Единственный его минус – мелкие косточки, которые

А вы попробуйте: экзотические фрукты

Автор: Administrator
22.03.2019 15:31 -

могут раздражать чувствительные стенки юного кишечника.

Подходящий момент

Аллергию у малыша может вызвать любой фрукт, независимо от страны его произрастания, но тропические плоды требуют особого внимания.

Сегодня диетологи не советуют давать детям младше 6–8 месяцев даже ставшие для нас давно привычными бананы, мандарины и киви. Что касается более экстравагантных плодов, с ними лучше подождать до года. Кроме того, знакомить с ними малыша нужно постепенно и небольшими порциями. Не стоит забывать, что аллергия может появиться как в ответ на новый продукт, так и на чрезмерное его количество.

Источник: <http://www.parents.ru/article/vot-tak-frukt-jekzotika-na-detskom-stole/>
Обсудить в форуме - <http://www.mal-kuz.ru/forum/viewtopic.php?f=42&t=36854&p=1618207#p1618207>