Каши в рационе детей

«РУССКОГО МУЖИЧКА БЕЗ КАШИ НЕ НАКОРМИШЬ»

Именно так гласит одна из старинных народных пословиц. Вообще, пословиц и поговорок, касающихся каш, существует превеликое множество: “Где каша, там и наши”, “Без каши обед не в обед”, “Не наша еда орехи, наша – каша”, “Мал, кашу едал, а вырос, и сухари в честь” и т.д. Трудно даже сказать, когда именно каши вошли в повседневный рацион россиян. Еще в 17 веке существовало слово “кашник”, которым в России называли маленького ребенка, который “еще только ест, а не работает”. По определению Владимира Ивановича Даля, “каша – это густоватая пища, крупа, варенная на воде или на молоке”.

РАЗНЫЕ КРУПЫ – РАЗНЫЕ КАШИ

Итак, каши. Они широко используются в питании грудничков и детей раннего возраста (1–3 года) не только в России, но и во всем мире. Чем же они так хороши? Каши, несомненно, являются одним из основных источников белка растительного происхождения, витаминов (преимущественно группы В), а также углеводов и минеральных веществ.

Какие виды каш считаются наиболее предпочтительными в питании малышей? Абсолютным чемпионом по питательным свойствам являются каши из гречневой крупы. Кроме высокого содержания растительного белка, они также характеризуются значительным содержанием солей: фосфора, магния и калия, а также железа. В гречневой крупе его в 6–7 раз больше, чем в рисовой или, например, манной.

Второе место по пищевой ценности занимает овсяная каша. В ней также много белка, витаминов группы В, калия, фосфора, магния и железа. Кроме того, в овсянке отмечается максимальное количество растительных жиров. Если ранее для приготовления овсяной каши для малышей преимущественно пользовались хлопьями типа “Геркулес” или овсяной мукой (толокном), то сегодня все чаще в ход идут “готовые” детские каши.

Рисовая каша чрезвычайно популярна, поскольку считается гипоаллергенной. Тем не менее в ней меньше содержание белков, чем в двух описанных выше кашах, а также она относительно бедна витаминами и минеральными веществами. Рисовая каша не рекомендуется к регулярному назначению детям, страдающим склонностью к задержке стула**.**

Каша из пшеничной муки на протяжении многих лет в нашей стране была представлена в виде манной. В настоящее время есть основательные причины рекомендовать отказаться от манки при вскармливании детей первого-второго годов жизни. Это связано с тем, что, несмотря на сравнительно высокое содержание белка, манная каша содержит мало клетчатки и гораздо меньше солей и минеральных веществ, чем, например, гречневая и овсяная каши. Кроме того, несмотря на приятный вкус, манная каша обладает выраженным “рахитогенным” эффектом, то есть способствует формированию рахита у детей первых двух лет жизни. Каши промышленного производства на пшеничной основе в России редко назначают детям до третьего квартала первого года жизни, хотя в некоторых странах Европы именно с пшеничной каши начинают

введение в рацион грудничков твердой пищи.

Кукурузная каша – не обязательно мамалыга, традиционная для некоторых регионов. Детские каши из кукурузной муки богаты крахмалом и железом, но содержание кальция и фосфора в них не слишком высоко. Такие каши обычно требуют длительной варки, поэтому раньше они редко использовались в питании грудных детей. Растворимые кукурузные каши не требуют длительного приготовления, легко усваиваются. Тем не менее отечественные педиатры обычно не рекомендуют эту кашу до 9–10-месячного возраста.

Последняя рекомендация также применима в отношении ржаной и ячменной каш. У детей раннего возраста такие каши, как правило, не используются, хотя в них высоко содержание растительных белков, калия, фосфора и железа. Надо сказать, что отруби из пшеничной или ржаной муки нередко с успехом применяют в питании детей, страдающих запорами или избыточной массой тела.

Пшенная каша (на основе проса) несколько тяжеловата. Она уступает большинству других каш из-за плохой перевариваемости. Поэтому она может даваться детям старше полутора-двух лет.

Введение прикорма рекомендуется по достижении ребенком 5-месячного возраста, примерно через две недели после овощей.

КОГДА НАЧИНАТЬ?

Время введения твердой пищи (в данном случае – каши) определяется не столько возрастом ребенка (хотя и возрастом тоже), сколько его потребностями. В настоящее время выяснено, что каша не является абсолютно необходимым продуктом питания для детей в возрасте до 4–6 месяцев. Однако подавляющее большинство детей (включая недоношенных грудничков) к пятому месяцу жизни нуждаются в “обогащении” рациона (по этой причине не следует упорно пытаться доказывать, что грудное молоко – единственная пища для детей первого полугодия жизни). Введение прикорма (а каша в России традиционно является блюдом второго прикорма, после овощного пюре) рекомендуется по достижении ребенком 5-месячного возраста, то есть примерно через две недели после овощей. Тот факт, что ребенок начинает получать в одно из кормлений кашу вместо грудного молока, ни в коей мере не означает, что прекращается грудное вскармливание. Есть данные, свидетельствующие о том, что при отсутствии в рационе 6-месячных малышей так называемых “жевательных” продуктов (каши – их основные представители), впоследствии у этих детей могут возникать проблемы с самостоятельным жеванием и переработкой твердой пищи.

“Готовые” каши, обогащенные железом, в ряде стран вводят в качестве первого прикорма, поскольку они не только обеспечивают потребность в энергии, белке, но и в таких витаминах, как тиамин, рибофлавин, цианин, а также в основных минеральных веществах (кальций, фосфор и т.д.). Проведенные в США

исследования подтверждают, что дети грудного возраста вполне удовлетворительно переваривают и усваивают крахмал, входящий в состав каш.

ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОГО “КАШЕЕДЕНИЯ”

В России на сегодняшний день предпочитают пользоваться кашами зарубежного производства. Это обусловлено тем, что еще в начале 90-х годов отечественные каши не отличались слишком высоким качеством. Ими было неудобно пользоваться: они не относились к числу быстро растворимых и требовали варки, а витаминно-минеральный состав был далек от идеального.

Современные каши для вскармливания детей первого года жизни, во-первых, являются так называемыми “инстантами”, то есть они быстро растворимы наподобие заменителей грудного молока, во-вторых, они обладают такими неоспоримыми преимуществами, как заданный состав (стабильный), а в-третьих, обогащены такими незаменимыми питательными веществами, как железо, витамины и минеральные вещества.

Отметим, что наибольшей популярностью в стране пользуются каши производства тех компаний, в которых участвуют национальные традиции вскармливания детей раннего возраста. Среди таких производителей – фирмы “Сэмпер”, “Хумана”, “Хайнц” и некоторые другие. В частности, шведская фирма “Сэмпер” выпускает как жидкие каши, так и так называемые “вэллинги”, при приготовлении которых учитываются возрастные особенности формирования желудочно-кишечного тракта детей.

Каши-инстанты промышленного производства рекомендуются в России для детей до 12–15-месячного возраста. Впоследствии планируется постепенный переход на обычные каши, приготовляемые посредством обычной варки в домашних условиях. Тем не менее в таких странах, как США и Канада, “фабричные” каши с повышенным содержанием железа рекомендуется давать детям до 2-летнего возраста (считается, что такое питание является эффективной мерой профилактики железодефицитной анемии).

ДОМАШНИЕ КАШИ

А как поступить, если по каким-либо причинами приходится все же ограничиться кашей домашнего приготовления?

На первых порах каша для грудничков готовится исключительно на воде или на овощном отваре. При этом совершенно недопустимо готовить кашу “на глазок”. Изначальная концентрация такой каши должна соответствовать 5 г муки (1 стандартная чайная ложка без верха) на 100 мл воды (или овощного отвара). Понятно, что обычно берется больший объем жидкости (200–300 мл), то есть муки потребуется 2–3 чайные ложки. Напомню, что рис и гречку погружают в холодную воду, а овсянку варят в кипящей воде.

Если используется газовая плита, то варить кашу придется на малом огне (во избежание испарения воды), с постоянным помешиванием, не менее 25–30 минут. Пользоваться при готовке микроволновой печкой не рекомендуется!

Приготовить муку из крупы можно при помощи кофемолки или обычного кухонного пестика.

В домашние каши принято добавлять сливочное масло в количестве 4–5 г (детям, страдающим пищевой аллергией, целесообразно сливочное масло заменить растительным). “Сдобрить” вкус такой малоаппетитной каши можно, добавив 1–2 столовые ложки (15–30 мл) грудного молока или смеси (заменителя женского молока). Что касается сахара и/или соли, то их использования следует избегать как можно дольше (во избежание формирования у ребенка преждевременных вкусовых пристрастий).

.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 563292724469433653756915498922483625787079191 71

Владелец Ковальская Инна Валерьевна

Действителен С 24.03.2023 по 23.03.2024