

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ВКЛЮЧАТЬ ЛИ В ДЕТСКОЕ МЕНЮ БУТЕРБРОДЫ?

Можно ли использовать бутерброды в детском меню и как часто? Какие бутерброды полезны, а какие – вредны. На эти вопросы ответили специалисты по детскому питанию.

Многие диетологи считают, что бутерброд – еда бесполезная, всухомятку, а некоторые специалисты по детскому питанию относят бутерброды к категории фастфуда. Это неверно. Бутерброды могут быть здоровой и вкусной пищей, если готовить их правильно. Узнайте, как готовить детям «правильные» бутерброды.

Почему бутерброд – удобная еда

Бутерброды удобно использовать в питании детей. Во-первых, современные бутерброды отличаются большим разнообразием и позволяют использовать начинки на любой вкус ребенка. Во-вторых, бутерброды легко и быстро готовить. Они сытные и их удобно брать с собой для перекуса в ситуациях, когда нельзя полноценно получить пищу.

Бутерброды могут быть простыми и сложными, холодными и горячими, открытыми и закрытыми. Простые бутерброды имеют два ингредиента, например: хлеб с сыром, сливочным маслом, джемом, повидлом, красной рыбой, икрой. Сложные бутерброды имеют в составе несколько ингредиентов, например: хлеб, ломтик салата, помидор, котлета, сыр.

Какой хлеб выбрать для полезного бутерброда

Основа для любого бутерброда – хлеб. Это полезный продукт, так как служит источником основных пищевых веществ – белка, жира, углеводов, некоторых витаминов (В1, В2, РР), минеральных солей (магния, железа, селена и др.), растительных волокон. Но в хлебе преобладают углеводы, а их избыток в организме легко превращается в жиры, поэтому чрезмерное употребление хлеба – одна из причин распространенности избыточной массы тела детей.

Ассортимент хлеба широк. Выбирая хлеб для детского меню, отдавайте предпочтение хлебу из цельного зерна, из муки грубого помола: ржаной, обойной, пшеничной первого и второго сортов. Ржаной хлеб более богат витаминами и минералами, чем пшеничный. Белый хлеб из муки высшего сорта имеет меньшую питательную ценность.

Можно использовать муку с добавлением зерновых отрубей. В ней выше содержание растительных волокон, витаминов В1, В2, РР, железа, магния, селена. Благодаря своим свойствам поглощать токсины и аллергены, отруби способствуют укреплению иммунитета, насыщают наш организм клетчаткой – полезными пищевыми волокнами, белками и минералами. Клетчатка улучшает функционирование кишечника и очищает его. Чтобы повысить ценность хлеба, многие производители обогащают его витаминами и микроэлементами. Обращайте внимание на маркировку.

Детям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, с избыточной массой тела и ожирением не рекомендуется употреблять свежесдобенный хлеб, сдобные булочки. Им нужно давать вчерашний или подсушенный хлеб или тосты.

Какая начинка бутерброда полезна

Традиционный бутерброд – со сливочным маслом и сыром. В нем нет ничего вредного для ребенка. Сливочное масло – продукт, который обязательно должен присутствовать в рационе дошкольника. Оно содержит большое количество белков, минеральных веществ, богато жирорастворимыми витаминами (А, D, Е, К). Сыр также содержит много белка, витамины, минералы, а главное, он богат кальцием, который необходим детям для формирования костей. Для дошкольников выбирайте полутвердые неострые и нежирные сорта сыра, например, голландский, российский, костромской, эдам.

Детям с непереносимостью белков коровьего молока предложите сыр из козьего или овечьего молока. Сейчас продается творожный сыр, основа которого – творог. Он тоже полезен и богат кальцием. Сверху на такой бутерброд можно положить ломтик помидора, огурца или сладкого перца.

Внимание!

Детям до 7 лет сыр с плесенью давать нельзя!

Ребенку старше трех лет можно давать бутерброд с красной икрой или красной рыбой. Предпочтительнее – горбуша, кета, нерка, голец, семга, форель. Красная икра богата белками, полиненасыщенными жирными кислотами и имеет большую пищевую ценность. Она содержит в составе лецитин, фосфор, магний, кальций, железо, йод, цинк, витамины группы В, Е, А, D. Но в баночной икре и соленой красной рыбе присутствует 4–10 процентов соли, что очень много, а также консерванты.

Сладкие бутерброды можно сделать с вареньем, повидлом, вареным сгущенным молоком, медом, если у ребенка нет на него аллергии. Можно намазать на хлеб шоколадный сыр или шоколадное масло. Но часто употреблять их детям нежелательно. При покупке шоколадного масла выбирайте продукт без добавления растительных жиров.

Какая начинка бутерброда вредна

На бутерброд для дошкольника не стоит класть колбасу, ветчину, грудинку, различные мясные копчености. Эти продукты содержат много соли, жира, специй. Вместо покупной колбасы положите ребенку на бутерброд ломтик отварного или запеченного мяса или птицы. Магазинный печеночный паштет тоже не годится для детского питания, так как содержит консерванты. Если ребенок любит паштет, лучше сделать его самим – из отварной говяжьей печени, сливочного масла, можно добавить туда морковь и зелень. Врачи-диетологи также не рекомендуют давать маленьким детям плавленые сыры, так как они содержат много жира и соли. Нежелательно намазывать на бутерброд шоколадную пасту. Она содержит много растительных жиров, сахар, сухое молоко, ароматизаторы и консерванты.

Полезные и вредные бутерброды Как делать детям вкусные бутерброды

Горячие бутерброды готовьте в духовке или микроволновой печи. Самый простой вариант – намазать на кусочек хлеба немного масла, накрыть сыром и запекать несколько минут, затем сразу подать детям. Для украшения можно использовать различные травы: укроп, петрушку, кинзу.

Порадовать дошкольников можно сэндвичами – бутербродами, закрытыми хлебом снизу и сверху. Возьмите круглую булочку, разрежьте ее пополам и положите в середину желаемую начинку. Так можно сделать чизбургер или гамбургер – положите внутрь булочки кусочек отварной говядины, курицы или домашнюю котлету, лист салата, ломтик помидора, огурца, сыра. Можно сделать начинку на свой вкус – добавить любимые овощи, вареное яйцо или тонкий омлет. Если ребенок любит бутерброды с соусом, вместо майонеза лучше сделать соус из сметаны или йогурта с зеленью.

Как часто можно давать детям бутерброды

Бутерброд нельзя использовать как основной прием пищи. Ребенок может съесть его на завтрак, в качестве дополнительного продукта, а лучше использовать как перекус. Несмотря на то что большинство детей любят бутерброды, их питание должно быть полноценным и сбалансированным, содержать необходимые пищевые вещества. Рацион детей должен состоять из завтрака, обеда, полдника и ужина с разнообразными горячими блюдами и закусками.

Бутерброды – калорийный продукт. В 100 г пшеничного хлеба содержится 233 ккал, а в 100 г ржаного хлеба – 190 ккал. Сдобные булочки калорийнее – в 100 г содержится 297 ккал. Масло и сыр также калорийны за счет большого содержания жира: 600–700 ккал в 100 г масла, 300–350 ккал в 100 г полутвердого сыра.

Дети от 3 до 7 лет должны получать в сутки 80 г пшеничного и 50 г ржаного (ржано-пшеничного) хлеба. Это примерно два средних куса нарезного батона и два куса ржаного хлеба. При этом суточное количество хлеба необходимо разделить на несколько приемов пищи

Бутерброды нельзя хранить долго, поэтому готовьте их непосредственно перед подачей. Для питания детей красиво украсьте бутерброды разнообразными овощами.

СРЕДНЕСУТОЧНЫЕ НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В БУТЕРБРОДАХ

Согласно СанПиН 2.4.1.3049–13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» детям 3–7 лет можно в сутки: сливочного масла – 22 г, сыра – 5 г, творога – 41 г, мяса – 48 г, рыбы – 32 г, разных овощей – 250 г, фруктов и ягод – 99 г, сахара – 40 г.

Адиля Сафронова

с. н. с. лаборатории возрастной нутрициологии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»,
к. м. н.

Марина Тоболева

м. н. с. лаборатории возрастной нутрициологии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»

