

# Завтрак для ребенка



Каждый из вас не единожды видел рекламу, как ребенок на завтрак с удовольствием уплетает за обе щеки хрустящие хлопья и целый день полон энергии сил. И мы без сомнения верим этому ролику, поскольку много раз слышали о пользе хлопьев и мюслей. Но так ли они безупречны как кажутся? Можно ли их постоянно давать детям и в каком возрасте? Для начала, давайте окунемся в историю и вспомним, откуда и когда появились эти чудо-завтраки.

Как это не парадоксально, но изначально сухие завтраки были созданы отнюдь не для экономии времени. В конце XIX века в Америке один изобретательный врач посоветовал своим пациентам начинать утро с кукурузных хлопьев, чтобы не нагружать организм с утра тяжелой животной пищей (врач к тому же был отверженным вегетарианцем). Правда на вкус эти завтраки были не очень приятными. Идею подхватил брат врача-энтузиаста, который к тому же был отличным коммерсантом. Он решил усовершенствовать состав «хрустящей новинки» и пустить их, как говорится, в народ. Так появились всем известные разнообразные легкие завтраки, которые тут же обрели популярность. К середине XIX века они превратились в незаменимый элемент утренней здоровой диеты, такой же полезной и необходимой как утренняя пробежка. Но с годами мнение общественности немного изменилось...

## *Завтрак ребенка: сытно, вкусно, быстро*

Сегодня производители балуют своих покупателей широким выбором всевозможных готовых завтраков: хлопья, шарики, звездочки, колечки, подушечки, палочки из кукурузы, риса, ржи, ячменя, овса, кукурузы. В добавок все эти вкусности разбавлены орехами, шоколадом, сухофруктами, сладкой глазурью. Специальная экструзионная технология обработки «сириэлз» (так часто называют сухие завтраки) позволяет сохранить в продукте все полезные вещества и витамины, так как варятся хрустящие завтраки под высоким давлением пара. Можно ли давать хлопья детям? Можно, но только детишкам старше 3 лет. Для более юных «едоков» существуют специальные фруктовые и ягодные пюре с добавлением хлопьев из разных злаков. При покупке такого рода продуктов обязательно прочитайте инструкцию, где указан возраст с которого можно такие пюрешки давать. Это очень важно, поскольку рецептура завтраков составляется с учетом физических особенностей детей разного возраста.

## *Мюсли на завтрак*

Мюсли – отличный вариант готового завтрака, так любимый во многих семьях. Традиционно мюсли делаются из пшеничных, ржаных, кукурузных, овсяных хлопьев с добавлением всяких полезных вкусов в виде сухофруктов, рисовых шариков, шоколада, орехов. Мюсли бывают простыми и обжаренными. Последние конечно же намного вкуснее. Лучше всего подавать мюсли теплыми, залить кипяченым молоком или подогреть в микроволновке. Тогда они лучше усваиваются. Дошкольникам можно к мюслям подать йогурт или кефир. Такой молочный завтрак очень полезен, так как содержит много питательных веществ: аминокислоты, витамины, минералы, белки и жиры. Детям до 6 лет диетологи не советуют давать мюсли, поскольку кишечник еще не способен переваривать грубые волокна злаков. Для малышей существуют специальные каши по типу мюслей: это хлопья из ржи, пшеницы, ячменя в сочетании с перемолотыми сушеными бананами, яблоками, и другими фруктами. Смесь разбавляется водой и превращается во вкусную и полезную кашу.

## *Сухой завтрак: за и против*

Диетологи расходятся в своих мнениях о сухих завтраках. Одни настроены скептически, другие поддерживают и одобряют эту идею. Первые утверждают, что домашняя каша (то есть та, которую мама самостоятельно варит) гораздо полезнее и безопаснее, чем сухие завтраки, в которые добавляют много сахара и насыщенных жиров. Это может привести к ожирению в раннем возрасте и является последствием диабета, гипертонии и многих хронических заболеваний в более старшем возрасте. К тому же так любимые детьми глазированные завтраки могут вызвать аллергию в добавок. Сторонники «сириэлз» считают эти страшные последствия сильно преувеличенными. И если уж говорить о насыщенных жирах, то бутерброд с колбасой и маслом не менее жирный, а избыток сахара можно компенсировать, контролируя количество сладостей потребляемых ребенком.

О том, что каши из злаков полезны и питательны, никто не спорит. В них содержится много витаминов, полезных минералов, белков, так необходимых для полноценного развития ребенка. К тому же, чем старше ребенок, тем меньше каш в его рационе (если не считать детей, которые ходят в детсад). Дома каши готовятся не часто, так как взрослые зачастую сами их не любят. А когда малыш подрастает и отправляется в школу, подобные блюда вообще исчезают из семейного меню. И тогда на помощь приходят сухие завтраки. Ребенок с большим удовольствием будет есть мюсли, приправленные сухофруктами, орехами, рисовыми шариками. Кукурузные хлопья содержат витамин Е и провитамин А, рисовые – аминокислоты и калий, который нейтрализует действие солей, овсяные богаты железом, магнием и фосфором. Поэтому, сложно сказать, где истина.

Специалисты Института питания считают, что правда кроется где-то в золотой середине. Да, хрустящие завтраки полезны, но все же есть их каждый день не стоит. 2-3 раза в неделю можно разбавить привычный детский (да и свой впрочем также) рацион вкусными и полезными мюслями.

