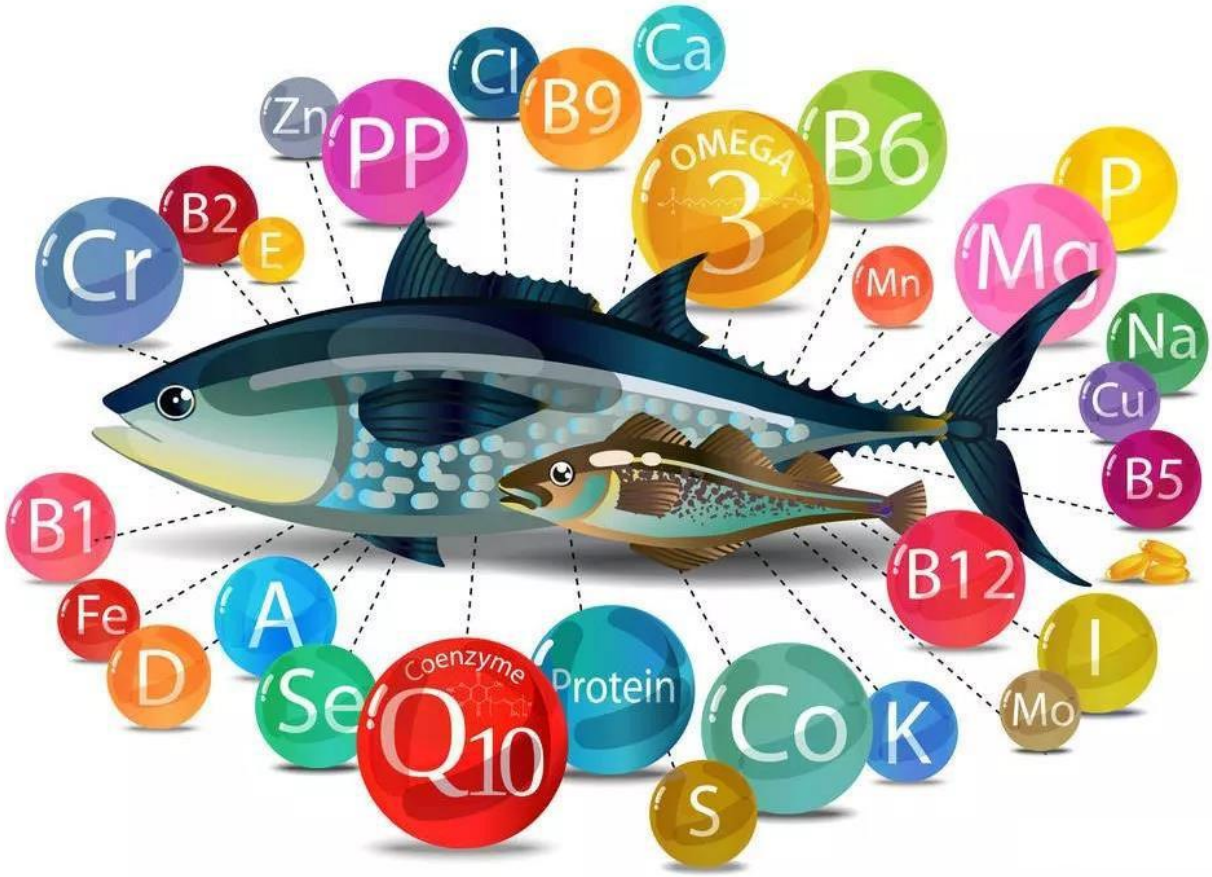
Государственное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение школа № 500 Пушкинского района Санкт-Петербурга



«Рыба в рационе питания:

полезные свойства для организма детей»

Почему рыба важна в детском питании

Рыба – ценный продукт в рационе ребёнка: она содержит легкоусвояемый белок, полезные жиры, витамины и минералы, необходимые для активного роста и гармоничного развития.

Полезные вещества в рыбе и их роль для детей

Легкоусвояемый белок. Содержит все незаменимые аминокислоты, нужные для роста тканей, формирования мышц и органов. Усваивается лучше, чем белок мяса, и не перегружает пищеварительную систему.
Омега-3 и Омега-6 (полиненасыщенные жирные кислоты). Важны для развития мозга, нервной системы и зрения, поддерживают концентрацию внимания и память.
Витамин D. Способствует усвоению кальция и фосфора, укрепляет кости и зубы, снижает риск рахита.
***Витамины группы* B.** Участвуют в обмене веществ, поддерживают работу нервной системы, помогают справляться с нагрузками и улучшают настроение.
Йод. Необходим для нормальной работы щитовидной железы и интеллектуального развития.
Кальций, фосфор, цинк, железо. Укрепляют костную ткань, поддерживают иммунитет, участвуют в кроветворении.

Какую рыбу включают в рацион дошкольников

В школе используют только разрешённые для детского питания виды рыбы, прошедшие ветеринарно-санитарную экспертизу и соответствующие требованиям действующих санитарных правил.
Нежирные сорта рыбы (до 4 % жира) – треска, минтай. Они легче перевариваются и подходят для регулярного питания.
Не допускается в питании детей: копчёная, вяленая, солёная, маринованная рыба, а также рыбные продукты с большим количеством специй и консервантов.

Как рыбу подают детям в школе:

В образовательной организации строго соблюдаются правила приготовления и подачи рыбы:

- Используются безопасные способы тепловой обработки рыбы: варка, приготовление на пару, запекание.
- Рыба подаётся в виде котлет, шницеля, зраз, фрикаделек, припущенной рыбы, пудинга.
- Порции соответствуют возрастным нормам и рассчитаны по массе нетто (без костей и кожи).

- Блюда из рыбы чередуются с другими белковыми продуктами, чтобы рацион был разнообразным.

Частота включения рыбы в меню – не менее 2 раз в неделю, что соответствует рекомендациям по здоровому питанию детей школьного возраста.

Практические советы для родителей

Чтобы поддержать пищевые привычки, сформированные в детском саду и школе, дома можно:

- Предлагать рыбу в разных формах: котлеты, тефтели, запеканки, рыбные суфле, супы на рыбном бульоне.
- Сочетать рыбу с любимыми овощами и крупами – так блюдо будет привычнее и вкуснее.
- Привлекать ребёнка к приготовлению: вместе можно выбрать гарнир, украсить тарелку, придумать название блюду.
- Подавать рыбу в интересной форме: фигурные котлеты, «рыбки» из суфле, канапе с рыбным паштетом на цельнозерновом хлебе.

Не допускается в питании детей: копчёная, вяленая, солёная, маринованная рыба, а также рыбные продукты с большим количеством специй и консервантов.

Важно: перед введением новых продуктов в домашний рацион проконсультируйтесь с педиатром, особенно если у ребёнка есть склонность к аллергии.

Безопасность и контроль качества

В образовательной организации качество поступающая рыба сопровождается документами, подтверждающими её качество и безопасность. Хранение и обработка сырья строго регламентированы: соблюдаются температурные режимы, правила раздельной обработки сырья и готовой продукции, санитарные требования к инвентарю и посуде.

Мы заботимся о здоровье детей и формируем основы правильного питания с раннего возраста.
Рыба в меню – это вклад в крепкое здоровье, активный рост и успешное развитие вашего ребёнка.