

# Рыба и морепродукты



- Рыба – очень важный белковый продукт. Содержание полноценного белка (в его состав входят незаменимые аминокислоты) колеблется в разных сортах рыбы от 10 до 23%. Количество жира в рыбе варьирует от 0,6 до 18,5 % (это средняя величина жирности рыбы в межнерестовый период, а самая жирная рыба содержит до 33% жира) и зависит от вида рыбы, места ее обитания, пола и возраста.



- Морские сорта рыбы имеют особые преимущества перед всеми другими продуктами как источники йода, фтора и брома – содержание этих элементов в 10 раз выше, чем в мясе. Немало в рыбе также фосфора, калия, кальция, натрия. Но, по сравне



- Помимо свежей рыбы в питании детей широко используются свежемороженые продукты. Процессы быстрой заморозки позволяют максимально сохранить все качества и достоинства свежей рыбы. Лучше всего оттаивать рыбу при комнатной температуре, во избежание максимальных потерь витаминов и минеральных веществ. Но некоторые хозяйки предпочитают оттаивание рыбы в холодной воде. В этом случае в воду рекомендуется добавлять поваренную соль из расчета 7–10 г соли на 1 литр воды.

- При варке рыбы в целом виде подготовленный продукт заливают холодной водой, чтобы в процессе варки рыба равномерно прогревалась и ее наружные и внутренние мышечные слои одновременно дошли до готовности. Время варки мелкой рыбы в целом виде – 30 минут, крупной – от 1 до 1,5 часов. Готовность рыбы можно проверить путем прокалывания тушки поварской иглой (пластиковая или деревянная палочка с заостренным концом) или ножом или вилкой. Если в месте прокола появится прозрачный сок – рыба готова. Если сок белый – рыбу необходимо варить еще.



- Из рыбы готовят рыбные супы, отварные, жареные, тушеные, запеченные блюда, котлеты, изделия из теста с рыбной начинкой и пр. Для варки порционными кусками рыбу укладывают в один слой кожей вверх, заливают горячей водой так, чтобы уровень воды был на 1–2 см выше уровня рыбы. Затем добавляют специи (перец горошком, лавровый лист, соль и пр.), доводят до кипения, сливают первый концентрированный бульон (в нем содержится большое количество экстрактивных веществ, которые могут негативно сказаться на здоровье ребенка). Далее рекомендуется готовить блюдо на втором или даже третьем бульоне, на тихом огне, почти без кипения, чтобы движение воды было едва заметно в течение 15–20 минут.



# Морепродукты

- Вместе с рыбой в питании взрослых широко используются морепродукты (нерыбные продукты: морская капуста, креветки, кальмары, омары, лангусты, крабы, раки) – это морские водоросли и беспозвоночные морские животные, ткани которых богаты ценными питательными веществами.



- Детям старше 3 лет можно предлагать морепродукты (мясо креветок, кальмаров, раков, мидий и пр.) в том же объеме, что и рыбу, не чаще 1–2 раз в неделю. При условии хорошей переносимости, их можно назначать дополнительно к мясным блюдам, например, в обед мясо, а на ужин рыба или морепродукты. Так, здоровому ребенку от 3 до 5 лет можно предложить до 60 г морепродуктов, а детям от 5 до 7 лет до 80 г в качестве в





