

О пользе рыбы в рационе детей!

Рыба это:

- **Легкоусвояемый белок.** В рыбном мясе есть все незаменимые аминокислоты — строительный материал для клеток, тканей, органов и мышц. При этом белок рыбы усваивается почти полностью (93–98%), что снижает нагрузку на незрелую пищеварительную систему ребёнка.
- **Омега-3 жирные кислоты.** Они критически важны для развития головного мозга и нервной системы: улучшают память, концентрацию внимания и логическое мышление. Также омега-3 поддерживают здоровье сердца и сосудов, способствуют нормальному развитию зрения.
- **Витамины и минералы для разных систем организма.**
 - **Витамин D** в связке с кальцием и фосфором помогает формировать крепкие кости и зубы, предотвращает рахит.
 - **Йод** необходим для нормальной работы щитовидной железы, которая регулирует обменные процессы и влияет на развитие нервной системы.
 - **Железо, цинк, селен** поддерживают иммунитет, помогая организму противостоять инфекциям.
 - **Витамины группы B** участвуют в обмене веществ, кроветворении и передаче нервных импульсов.
 - **Витамин A** важен для здоровья кожи и слизистых, а также для остроты зрения.
 - **Фтор** тоже вносит вклад в формирование зубной эмали и скелета.

Нельзя назвать одну-единственную «самую ценную» рыбу — всё зависит от возраста ребёнка и того, какие задачи вы ставите перед рационом. Педиатры чаще всего рекомендуют, разделив их по целям.

Для первого знакомства (малыши)

В этом случае ценны **нежирные белые сорта**. Они легче усваиваются, реже вызывают аллергию и идеально подходят, чтобы познакомить ребёнка с рыбой.

- Треска.
- Хек.
- Минтай.
- Судак.



Для активного развития (дети постарше)

Когда ребёнок уже адаптировался, стоит делать акцент на сортах, богатых **омега-3 полиненасыщенными жирными кислотами** (особенно важны ДГК и ЭПК — они напрямую участвуют в развитии мозга, нервной системы и зрения). Здесь в лидерах **жирные морские рыбы**:

- **Лосось** (сёмга).
- **Форель**.
- **Скумбрия** (но важно: речь об обычной атлантической скумбрии, а не о «королевской» — она накапливает больше ртути, и её детям лучше не давать).



Ещё один важный нюанс: йод и минералы

Некоторые белые морские рыбы (например, треска, минтай) ценны не только белком, но и хорошим содержанием **йода** и **селена**. Это особенно актуально, если в регионе ребёнка есть дефицит йода — рыба поможет поддержать работу щитовидной железы.