Оселедець у раціоні дітей дошкільного віку

У дошкільному навчальному закладі до дитячого раціону, аби його урізноманітнити, час від часу включають оселедець, зокрема й солоний. Цей продукт харчування корисний для організму дітей, особливо в осінньо-зимовий період. З'ясуємо, у чому полягають його корисні властивості

Раціон дитини має бути різноманітним за набором продуктів хар­чування, аби забезпечити організм дитини необхідною кількіс­тю поживних речовин — білків, жирів, вуглеводів, а також вітамінів, макро- та мікроелементів. При цьому продукти харчування мають бути раціонально розподілені на кожний прийом їжі впродовж дня.

У щоденному раціоні дитини обов’язково мають бути овочі, мо­локо та кисломолочні продукти, страви з круп, м'яса та риби. Осо­бливо корисними для організму дітей вважають таку рибу, як щука, сом, морський окунь, тріска, судак та оселедець.

Хімічний склад та енергетична цінність

Оселедець, зокрема його філе, є джерелом життєво важли­вих для організму людини якісних легкозасвоюваних білків і жи­рів. Білки оселедця містять усі незамінні амінокислоти. Особливо багато серед них лізину, лейцину та триптофану. Серед жирів до­мінують моно- та поліненасичені жирні кислоти — олеїнова, лі­ноленова й унікальні, властиві лише рибі, докозагексаенова й ейкозапентаенова.

Для харчування дошкільників рекомендують використовувати оселедець із вмістом жиру не менше 12%. Адже така риба містить більше корисних поліненасичених жирних кислот. Уміст жиру впли­ває на енергетичну цінність, смакові якості, і кулінарне використан­ня оселедця (табл.). Що жирніша риба, то вона ніжніша, смачніша й ароматніша.

Також ця риба містить вітаміни D, А, Е, РР, С увесь комплекс вітамінів групи В, а також макро- та мікроелементи — калій, каль­цій, магній, фосфор, хлор, залізо, йод, кобальт, марганець, мідь, фтор, хром, селен, цинк. Вживання ЗО г філе оселедця забезпечить добову потребу організму дитини в залізі та цинку на 3%, у фосфорі — на 7% та в калії — на 14%.

*ЗВЕРНІТЬ УВАГУ! Оселедець є «рекордсменом» серед усіх видів риби за вмістом вітаміну D.*

Родина оселедцевих

До цієї родини належать такі види риби, як оселедець, салака, кілька, тюлька, сардини, сардінелла. Тіло оселедцевих довгасте, стиснуте з боків, вкрите дрібною лускою, що легко відпадає, бокової лінії немає, хвостовий плавник дуже роздвоєний. Спинний плавник один, і розміщений посередині на спині. Оселедці південних водойм мають на тілі шилоподібні лусочки, що утворюють уздовж черева твердий кіль.

Хімічний склад та енергетична цінність оселедця

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Найменування  продукту | Білки, *г* | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
| Атлантичний  жирний | 17,7 | 19,5 | — | 248 |
| Атлантичний  нежирний | 19,1 | 6,5 | — | 135 |
| Атлантичний  середньосолоний | 17,0 | 8,5 | — | 145 |
| Тихоокеанський  жирний | 14,0 | 15,0 | — | 191 |
| Тихоокеанський  нежирний | 18,0 | 7,0 | — | 135 |
| Тихоокеанський  середньосолоний | 17,4 | 17,1 | — | 224 |

Корисні властивості

Оселедець швидко засвоюється організмом дитини та є для нього ідеальним джерелом білка — основного будівельного матеріалу для м'язів і шкіри. Регулярне вживання цієї риби сприяє відновленню сил та енергії в разі перенавантажень як розумового, так і фізичного ха­рактеру, знижує агресивність і пригнічує вироблення гормонів стресу.

*ЗВЕРНІТЬ УВАГУ! Навіть один шматочок оселедця може поліп­шити настрій дитини.*

Оселедець рекомендують вживати дітям для профілактики рахіту та остеопорозу, зокрема в осінньо-зимовий пері­од. Адже ця риба містить значну кількість вітаміну D, що сприяє максимальному за­своєнню кальцію та фосфору, а отже — за­побігає руйнуванню кісткової тканини та зубів, прискорює загоєння переломів. За­вдяки вмісту вітаміну D вживання оселед­ця знижує ризики розвитку онкологічних та дерматологічних захворювань.

Оселедець поліпшує роботу серцево-судинної системи, зокрема:

* зменшує ризик утворення тромбів у судинах;
* активізує кровообіг у капілярах;
* зміцнює стінки кровоносних судин;
* регулює артеріальний тиск;
* збільшує кількість «корисного» холестерину (ліпопротеїдів високої щільності);
* очищує кров від продуктів окислення, токсинів і холестерину.

Оселедцевий жир зменшує розмір жирових клітин — адипоцитів, що знижує ризик розвитку діабету другого типу. Окрім того, завдяки вмісту хрому м'ясо оселедця регулює рівень інсуліну в крові.

*ЗВЕРНІТЬ УВАГУ! У разі дефіциту хрому ризик розвитку цукро­вого діабету вищий, ніж зазвичай.*

Ця риба має стати постійним ком­понентом лікувальної дієти для дітей із надлишковою масою тіла, адже містить поліненасичені жирні кислоти, що по­ліпшують обмін речовин в організмі.

Регулярне вживання оселедця за­безпечує організм людини йодом. Цей мікроелемент необхідний для роботи щитоподібної залози, зокрема для виробництва нею гормонів. До речі, селен, що міститься в оселедці, є мікроелементом, що підвищує засвоєння йоду.

Оселедець корисно вживати для підвищення імунного захис­ту організму, а отже — профілактики гострих респіраторних вірус­них інфекцій і грипу. Усе завдяки вмісту лізину — амінокислоти, що має противірусну дію.

*ЗВЕРНІТЬ УВАГУ! Вживання молоків оселедця є засобом профі­лактики і лікування захворювань грибкової природи. Адже молоки містять імуномодулятори, а саме натрієву сіль ДНК.*

Лецитин, що міститься в ікрі оселедця, стимулює регенерацію клітин шкіри і навіть підвищує рівень гемоглобіну в крові.

Особливості вживання

Лікарі рекомендують уводити солоний оселедець до раціону ді­тей з трирічного віку. Адже як і будь-яка риба, через значний вміст йоду оселедець може спричинити алергійну реакцію. Тим паче якщо в когось із батьків є алергія на рибу. До того ж солоний оселедець містить значну кількість харчової солі. У разі насичення тканин і кровоносних судин цією речовиною в організмі дитини виникає надлишок води, що призводить до перевантаження нирок.

*ЗВЕРНІТЬ УВАГУ! У малосольному оселедці міститься 6,3 г солі, а в солоному — 14 г на 100 г продукту.*

Однак при цьому їсти солоний оселедець бажано хоча б раз на тиждень. У дошкільному навчальному закладі слід давати його дітям раз на 10 днів. Згідно з Інструкцією з харчування дітей у дошкіль­них навчальних закладах, затвердженою наказом Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров’я України від 17.04.2006 № 298/227, співвідношення в раціоні дітей страв із риби та рибних продуктів має бути таким:

риба свіжеморожена 80

рибні продукти (оселедець, рибні консерви) 20

У разі відсутності необхідних продуктів харчування відповідно до Норм заміни продуктів за енергоцінністю, визначених у додатку 8 (у редакції постанови Кабінету Міністрів України від 06.08.2014 № 535) до по­станови Кабінету Міністрів України «Про затвердження норм харчування у навчальних та оздоровчих закладах» від 22.11.2004 № 1591, використовуємо як замінник риби охолодженої у співвідно­шенні 1:1.

*ЗВЕРНІТЬ УВАГУ! Оселедець можна вживати не лише солоним, а й тушкувати та запікати.*

Солоний оселедець — це не лише закуска, а й повноцінний ком­понент раціону дошкільників. Він має високу харчову цінність за­вдяки вмісту легкозасвоюваних білків, незамінних амінокислот, поліненасичених жирних кислот та есенціальних мікроелементів.

Обираємо солоний оселедець

* Спершу перевірте тузлук, тобто розсіл. Він має бути прозорим. Це свідчить про його сві­жість, правильність приготування, а отже — належне зберігання риби. Якщо на поверхні тузлуку є масні плями, а його запах занадто різкий та неприємний — в ньому засолений зі­псований оселедець.
* Огляньте жабри оселедця. Адже вони — основний показник свіжості риби. У свіжої риби вони темно-червоного кольору. Якщо під час натискання на жабри утворюються синці, це свідчить про порушення технології засолювання оселедця.
* Подивіться на очі риби. Червоний колір очей свідчить про свіжість і високу жирність риби. Каламутні очі будуть у риби з ікрою.
* Прискіпливо огляньте тушку риби. Колір її шкіри має бути рівномірним, без жовтих і ко­ричневих плям. На поверхні немає бути слизу, а хвіст і плавники мають бути цілими. Якщо на тушці є пошкодження, це свідчить про те, що риба розкладається. Луска обов’язково має бути без так званої іржі, що виникає на поверхні оселедця через окислення жиру. Це не по­верховий дефект: якщо іржа є на шкірці, то будьте певні — філе також постраждало.
* Натисніть на рибу. Легке натискання не повинно залишити на ній ямки, як на пластиліні. Її поява вказує на несвіжість оселедця, а також на його неодноразове заморожування-розморожування.
* Зверніть увагу на товщину риби. Оселедець із товстою спинкою буде смачнішим, ніж із ху­дою. До того ж така риба може містити ікру або молоки. Аби обрати щось конкретне, натис­ніть на черево риби: внизу, ближче до хвостового плавника, із отвору з'явиться ікра або молоки.
* Віддавайте перевагу оселедцю в непрозорій упаковці чи безпосередньо з бочки. Адже в прозорій вакуумній упаковці риба втрачає свої корисні властивості через вплив світла.

Зберігання солоного оселедця

Купивши солоний оселедець, не варто поспішати викладати його на тарілку та відправляти на зберігання до холодильника. Від такого зберігання риба набуває металевого присмаку, який виникає внаслідок окислення риб'ячого жиру. Аби уникнути цього, рибу зберігають у розсолі не більше 20 днів. Для збільшення терміну придатності оселедця, його розділяють на філе та кладуть в олію.

Термін придатності філе оселедця

мало- та слабкосолоного, запакованого в пакети під вакуумом за температури:

* -4...-8 °С — 30 діб .
* -2. ..+2 °С — 10 діб
* 0... +6 °С — 4 доби