

Хлеб и хлебобулочные изделия в питании дошкольников

Хлеб для дошкольников, а также разнообразные изделия из теста, включают почти все важные минералы и компоненты, необходимые для нормального функционирования детского организма: белки, жиры, углеводы, некоторые витамины (В1, В2, РР), минеральные соли (магний, железо, селен и др.), растительные волокна.

Однако больше всего в хлебе углеводов (главным образом в хлебе содержится крахмал). Поскольку слишком большое количество углеводов в организме преобразуется в жиры, то частое употребление хлеба для дошкольников становится причиной распространенности ожирения у детей и взрослых.

Что делать в данной ситуации? Ответ прост — правильно выбирать хлеб для дошкольников и грамотно вводить его в рацион питания.



Ассортимент хлеба для дошкольников и хлебобулочных изделий весьма широк.

Выбирать следует продукты из цельного зерна, муки грубого помола (пшеничной I, II сорта, обойной, ржаной обдирной) или с зерновыми отрубями.



Муку грубого помола можно использовать при приготовлении различных мучных изделий. Чтобы хлеб для дошкольников имел повышенную ценность, хлеб могут витаминизировать. Например, добавить полезные добавки – отруби, минералы, витамины В, семечки, злаки и прочее.

Такие компоненты увеличивают ценность продукта, способствуют нормализации пищеварения.



Иногда хлеб для дошкольников готовят наоборот, с ограничением каких-то компонентов. К примеру, бессолевой хлеб для дошкольников полезен для тех, у кого есть болезни почек, а безбелковый используется в питании детей-сердечников.

Существуют и прочие диетические виды хлеба: с минимальным содержанием крахмала для детей с сахарным диабетом, с низкой кислотностью – для детей, страдающих гастритами. Следует иметь в виду, что некоторые сорта хлеба для дошкольников нежелательно использовать в питании детей раннего возраста без врачебных рекомендаций. Например, хлеб с отрубями полезен для улучшения перистальтики кишечника в случае запоров, а также детям старше 3–5 лет с избыточной массой тела, однако решение по введению данного сорта хлеба в рацион должен принимать специалист с учетом состояния здоровья ребенка.

Хлеб также может содержать добавки, способные вызвать аллергические реакции (например, арахис, фундук и др.).



Суточное количество необходимо разделить на несколько приемов пищи.

Например, на завтрак можно дать ребенку 20 г пшеничного хлеба, в обед-30 г пшеничного и 25 г ржаного, на ужин -30 г пшеничного и 25 г ржаного



хлеба. При этом необходимо помнить, что хлеб для дошкольников используется для приготовления некоторых блюд (котлет, фрикаделек, тефтелей и др.), и учитывать его содержание при подсчете суточного количества.

Хлеб для дошкольников может использоваться в рационе питания в виде самостоятельного продукта или различных холодных и горячих бутербродов. На завтрак детям допускается давать бутерброды с маслом, сыром, колбасой, мясными гастрономическими изделиями; не чаще 1–2 раз в неделю — со слабосоленой рыбой или икрой.

**Хлеб – драгоценность!
Им не сори.
Хлеба к обеду в меру бери.**

