

Творог в питании детей

Что такое творог? Виды творога и зачем он нужен детям. Его биологические качества.

Творог – это ценный молочный продукт в детском питании, с которым кроха знакомится в первый год жизни. Это, по сути, концентрат веществ, растворенных в пресном или кислом молоке. Его получают путем сквашивания молока и удаления из него жидкости (сыворотки).

Все виды творога разделяют на:

- жирный (содержит до 18-20% жиров),
- средней жирности (около 9-10% жиров)
- обезжиренный или «тощий» (содержит 0-3% жиров).

Детский творог используют как самостоятельное блюдо, либо готовят с ним различные холодные и горячие блюда. В детском питании обычно используют все виды творога, однако – жирный и среднежирный творог предпочтительны в натуральном виде, тогда как обезжиренные сорта обычно употребляются термически обработанными – в виде сырников, вареников, запеканок или пудингов.

Полезность этого продукта для ребенка сложно переоценить – он содержит легко усваивающийся, но при этом полноценный белок, содержащий все незаменимые аминокислоты, необходимые для роста и развития. Белок творога нежный и поэтому, расщепляется и усваивается организмом малыша легче, чем белки мяса. Помимо этого, творог содержит достаточное количество животного жира, много кальция, необходимого для правильного формирования скелета, а также витамины А и Д, необходимые для усвоения кальция и витамины группы В, необходимые для правильной работы нервной системы и кроветворения.

Для наиболее полноценного усвоения творог необходимо употреблять во второй половине дня – в это время лучше всего усваивается кальций и белок, поэтому творожные блюда подаются на полдник или ужин. Перед тем, как давать его ребенку раннего возраста, его необходимо довести до нежного, однородного состояния протираанием через сито или взбивания блендером.

Творог в детском питании – сроки введения. Способы кулинарной обработки.

В последние десятилетия сроки знакомства с творогом были существенно пересмотрены, так как, несмотря на всю ценность творога, с его введением в питание торопиться не стоит. Творог, как мы уже говорили, содержит много белка, а повышенная белковая нагрузка на незрелые кишечник и почки ребенка, может привести к нарушению обмена веществ. Поэтому, на сегодня оптимальными средними сроками введения в питание творога являются 9-12 месяцев, в зависимости от того, какой вес имеет ребенок. При недостаточной массе тела творог вводят раньше, в 9 месяцев, при избыточном весе – позже, ближе к году. Кроме того, до года ребенку не дают более 50 грамм творог в сутки,

с года до полутора лет нормой считают 50-70 грамм, с полутора лет можно давать до 100 г творога в сутки.

Детям до трех лет необходимо употреблять только специальный детский творог, купленный в магазинах, полученный на молочной кухне или приготовленный самостоятельно из детского молока или кефира. Такой творог полностью подходит для детского пищеварения – молоко специально обработано и сбалансировано по составу.

Обычный «взрослый» творог, купленный в магазине или на рынке, без предварительной термической обработки дать ребенку нельзя! Творог – питательная среда для микробов, он может содержать себе опасные виды микроорганизмов, которые приведут к развитию кишечной инфекции. Такой творог допустимо использовать только в приготовлении выпечки, с тщательной и длительной обработкой высокими температурами.

Творог ребенку можно давать как отдельное блюдо, добавляя в него различные фрукты или ягоды, можно приготовить из него холодные или горячие блюда, десерты - запеканки, вареники, сырники пудинги, клецки и многие другие.

Внимание!

Творог относится к скоропортящимся продуктам, рекомендуется готовить его непосредственно перед употреблением. В случае надобности хранится творог в холодильнике, в плотно закрытой упаковке не более суток. Творог, купленный в магазине должен иметь короткий срок годности и храниться только в холодильнике, в прочной, герметичной упаковке. Если этикетка вздута или смазана, мятая, такой творог испорчен.

Творог в питании детей с отклонениями в здоровье.

Творог является еще и ценным диетическим продуктом, применяемым в питании детей с отклонениями в состоянии здоровья. Его назначают с лечебной целью при рахите, гипотрофии и плохом аппетите с 8-9 месяцев. Этот творог должен быть без добавок и средней или высокой жирности. А вот детям с избыточной массой тела творог рекомендуется давать через день и только обезжиренный, не более 50 грамм в сутки. Также накладываются ограничения на прием творога и при болезнях почек, его количество сокращается до минимального объема на все время острых проявлений.

При заболеваниях желудка и кишечника, поджелудочной железы и печени, творог является частью лечебной диеты – он назначается одним из первых сразу после стихания острых явлений, он легко усваивается и помогает заселению кишечника полезной микрофлорой.

Малышам-аллергикам, не переносящим коровье молоко, можно предложить творог из козьего молока или продукты из творога, прошедшие термическую обработку. В них белок коровьего молока частично расщепляется и теряет свою активность. Кроме того, аллергикам не рекомендуют творог с фруктовыми наполнителями и сахаром.

Приготовление творога в домашних условиях.

Существует достаточно много рецептов приготовления детского творога в домашних условиях. Однако, самое главное условие для приготовления – соблюдение чистоты в

процессе приготовления и использование только высококачественных специальных детских продуктов (молока, кефира или йогурта).

Рецепт

Запеканка из творога с овсяными хлопьями

Продукты на 1 порцию:

Творог	81г
Хлопья овсяные	7г
Масло сливочное	7г
Сахар	13г
Мука пшеничная	3г
Яйца	1/8 шт (5г)
Сухари панировочные	3,0
Сметана	3,0
Масса готовой запеканки:	100г

Технология приготовления:

Протертый творог смешивают с сахаром, мукой, яйцами, солью овсяными хлопьями, пассированными на сливочном масле. Подготовленную массу выкладывают слоем 3-4 см на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень. Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной, запекают в жарочном шкафу в течение 20-30 мин., до образования румяной корочки.

Готовую запеканку нарезают на куски прямоугольной формы, подают со сладким соусом, сметаной, сгущенным молоком или йогуртом.