

Mięso, ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja w żywieniu dzieci i młodzieży. Praktyczne wskazówki

Autor artykułu: mgr inż. Joanna Jaczewska-Schuetz mgr inż. Anna Taraszewska dr Katarzyna Wolnicka



Produkty z tej grupy są źródłem pełnowartościowego białka – bardzo ważnego składnika dla rosnącego młodego organizmu. Białko mięsa, ryb i jaj charakteryzuje się szczególnie dużą wartością odżywczą. Białko stanowi strukturę tkanek ustrojowych i wielu związków czynnych, dzięki czemu pełni w organizmie ważne funkcje. Produkty z tej grupy są źródłem witamin z grupy B (zwłaszcza B₁, PP, B₁₂) a także żelaza i cynku. W diecie dzieci i młodzieży należy wybierać chude mięso oraz ograniczać produkty mięsne przetworzone.

Mięso

Mięso jest głównym źródłem białka, ale także żelaza i witaminy B₁₂, które zapobiegają powstawaniu niedokrwistości. Żelazo jest ważnym składnikiem warunkującym prawidłowy rozwój dziecka. Utrzymujący się niedobór żelaza u dzieci może prowadzić do anemii. Żelazo występujące w mięsie jest lepiej przyswajalne przez organizm niż żelazo zawarte w produktach roślinnych.

Należy pamiętać, że tłuszcz zawarty w mięsie i jego produktach zawiera duże ilości nasyconych kwasów tłuszczowych oraz cholesterolu, które sprzyjają rozwojowi miażdżycy (szczególnie dużo cholesterolu zawierają podroby i wędliny podrobowe). Dlatego zaleca się wybieranie chudego mięsa i jego przetworów.

Ryby

Ryby są szczególnie cennym składnikiem diety dziecka. Są one źródłem pełnowartościowego białka, ale także dodatkowo fosforu, selenu i witaminy D. Poleca się spożywanie ryb morskich (np. łosoś, makrela, śledź) ze względu na zawartość niezbędnych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy omega 3. Kwasy te odgrywają istotną rolę w rozwoju i funkcjonowaniu mózgu, procesie widzenia, a także procesach odpornościowych. Ryby pochodzenia morskiego powinny być spożywane dwa razy w tygodniu.

Jaja

Jaja są źródłem wzorcowego białka, witamin i składników mineralnych. W żółtku jaj znajdują się duże ilości witaminy A i witaminy B₁ i B₂ oraz niacyny, a także składników mineralnych, przede wszystkim cynku i żelaza.

Nasiona roślin strączkowych

Nasiona roślin strączkowych (fasola, soja, groch, soczewica, bób) zawierają oprócz białka zbliżonego swym składem aminokwasowym do białka zwierzęcego, duże ilości witamin z grupy B oraz składniki mineralne, takie jak żelazo, fosfor, wapń. Są one dobrym źródłem błonnika pokarmowego regulującego pracę jelit i mającego znaczenie w profilaktyce chorób żywieniowo zależnych. Potrawy z nasion roślin strączkowych stanowią dobrą alternatywę dla potraw mięsnych.

Praktyczne wskazówki:

- podawajmy dziecku chude mięso i wędliny,
- ograniczajmy spożycie przez dzieci produktów przetworzonych ze względu na dużą zawartość tłuszczów nasyconych, soli oraz substancji dodatkowych,
- podawajmy dziecku ryby, najlepiej dwa razy w tygodniu,
- włączajmy do jadłospisu potrawy z roślin strączkowych jako główne dania zamiast dań mięsnych,
- ograniczajmy potrawy smażone na rzecz gotowanych, duszonych i pieczonych bez tłuszczu.