

Drób w diecie dzieci

Mięso drobiowe ze względu na jego walory odżywcze, skład aminokwasowy, zawartość witamin i minerałów oraz delikatny smak jest polecane już od 5 miesiąca życia dziecka.

Wielu rodziców bardzo starannie podchodzi do tematu żywienia dzieci, zwłaszcza tych najmłodszych. Zdają sobie sprawę, że odpowiednio dobrana dieta jest niezwykle istotna dla poprawnego rozwoju każdego dziecka, a prawidłowo ukształtowane nawyki żywieniowe procentują przez całe życie. Wiele pytań budzi wprowadzanie mięsa do diety dziecka.

Wszyscy dietetycy zgodnie wskazują, że ze względu na swoje właściwości, to właśnie mięso drobiowe powinno jako pierwsze zagościć w jadłospisie malucha. Drób jest łatwo przyswajany przez organizm, smaczny i nie zbyt intensywny w smaku. Ponadto mięso drobiowe zawiera mało tłuszczu oraz cholesterolu i stanowi cenne źródło łatwo przyswajalnego białka i aminokwasów niezbędnych do rozwoju młodego organizmu.

Drób – zalety mięsa i zalecenia dietetyczne

W porównaniu z innymi gatunkami mięs, drób odznacza się delikatną strukturą włókien, co dla malucha, który dopiero uczy się gryźć i żuć, jest bardzo istotne. Poza tym, podobnie jak inne gatunki mięsa, drób zawiera sporo żelaza, a także cenne minerały i witaminy – w tym witaminę B12, której nie ma w roślinach. Obecna w nim witamina PP odpowiada za prawidłową pracę układu trawiennego malucha i jednocześnie pozwala spożytkować energię dostarczaną z innymi produktami. Warto zaznaczyć, że w mięsie drobiowym znajduje się też sporo cynku, magnezu oraz innych witamin z grupy B, wspomagających odporność oraz pracę układu nerwowego, a także krwionośnego.

W jadłospisie malucha drób może pojawić się już po 5 miesiącu życia, gdy gwałtownie wzrasta zapotrzebowanie na białko i nie zawsze może być ono zaspokojone z mlekiem matki.

Potrawy zawierające mięso drobiowe znakomicie zaspokajają potrzeby żywieniowe niemowląt – są lekkostrawne i nie powodują bólu brzuszka – ale też dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym. Dlatego zespół ekspertów



rekomenduje podawanie dzieciom chudego mięsa drobiowego 2-3 razy w tygodniu.

Co warto wiedzieć o drobiu i jego bezpieczeństwie?

Warto wiedzieć, że wbrew wielu krzywdzącym opiniom, drób produkowany w Polsce jest w pełni bezpieczny. Nie zawiera w sobie ani hormonów, ani antybiotyków. Kupując mięso drobiowe warto wybierać sprawdzony drób, zwłaszcza drób pakowany. Daje on pewność, że cały proces jego produkcji – począwszy od fermy, a skończywszy na produkcie w opakowaniu – przebiegał pod ścisłą kontrolą. Potwierdzeniem jest m.in. etykieta na opakowaniu, która dostarcza wielu cennych informacji. Ponadto niektóre produkty drobiowe opatrzone są dodatkowymi certyfikatami jakości, takimi jak np. QAFP, gwarantujący wysoką i powtarzalną jakość produktu.

Zachęcamy do zapoznania się z naszą bazą przepisów, gdzie można znaleźć przepisy ułożone przez dietetyków, zarówno dla maluchów, jak i dla tych nieco starszych.

