



Кто не знает картофель? Этот привычный овощ едва ли не каждый день появляется на столе в любой семье. Из него можно приготовить невероятное количество разнообразных блюд. А еще картофель очень полезен, так как богат минеральными веществами и витаминами. Когда же можно будет познакомить ребенка с этим замечательным овощем?

Картофель замечателен тем, что доступен круглый год. Поэтому, если вы опасаетесь вводить в прикорм «магазинные» фрукты и овощи, сезон которых еще не наступил, картофель станет для вас прекрасным выходом из положения.

В картофеле содержится фолиевая кислота, которая особенно важна в раннем детстве, так как помогает организму создавать и поддерживать в здоровом состоянии новые клетки. Картофель богат витаминами группы Б, а также витаминами А, С, Д и Е. Кроме того, он содержит магний, цинк, железо, и главное – калий, необходимый для обмена веществ и нормальной работы нервной и сердечнососудистой систем.

Картофель относится к гипоаллергенным продуктам. Предложить его малышу можно уже в шестимесячном возрасте. Тепловая обработка практически не разрушает витамины, содержащиеся в картофеле, однако чаще всего рекомендуется запекать или варить картофель в мундире, чтобы сохранить все полезные вещества.

Для первого прикорма идеален картофель со своей грядки. Если вы не уверены в качестве овощей, лучше купите баночку картофельного пюре для детей от производителя, которому доверяете. Ни в коем случае нельзя использовать для приготовления детского питания пророщенный картофель и клубни с позеленевшей кожурой. Такой картофель не стоит есть и взрослым. В проросших и позеленевших клубнях наблюдается высокая концентрация соланина – ядовитого вещества, способного вызвать серьезное отравление.

Для малыша приготовить картофельное пюре можно так. Отварить картофель на пару

Картофель в детском питании

Автор: Лариса Зохан
23.04.2012 09:30

или запечь в духовке, очистить и протереть через сито. Добавить грудное молоко или смесь и как следует взбить до получения довольно жидкого однородного пюре. Можно добавить немного растительного масла, но это не обязательно.

Вводить в прикорм картофель следует так же, как и любой другой продукт: начиная с половины чайной ложечки и постепенно увеличивая объем. Картофельное пюре можно использовать в качестве гарнира к блюдам из продуктов, которые появляются в меню ребенка: к птице, мясу, рыбе, овощам. Отварной картофель порезанный кусочками – это прекрасная «хватательная» еда для малыша, который учится жевать.