

КАКОВЫ ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГРИБОВ В ПИТАНИИ РЕБЁНКА?

Роль грибов в питании ребёнка неоднозначна. С одной стороны, грибы - ценный источник белка, питательный и вкусный продукт. Из грибов можно приготовить салаты, супы и различные рагу, пирожки и блинчики с грибами. С другой стороны, это трудный для переваривания и быстро портящийся продукт. Сильнейшее отравление грибами иногда приводит к печальному исходу. Особенно опасны грибы для детей и пожилых людей. Детский организм не может справиться с токсинами, содержащимися в некоторых грибах, а также не имеет достаточного количества пищевых ферментов, чтобы полноценно переработать даже полезные грибы. Не давайте блюда из грибов дошкольникам.

Используйте лишь свежие проверенные грибы. Ни в коем случае не давайте детям солёные и маринованные грибы! Особенно опасны домашние заготовки, но детям не стоит рисковать и с консервами промышленного производства.