

КАКИЕ ЯЙЦА МОЖНО ДАВАТЬ ДЕТЯМ?

Для питания ребёнка подходят свежие куриные яйца. Свежими считаются яйца, которые хранятся не более двух недель. Предпочтительнее использовать диетические яйца, срок их хранения менее 7 дней. Если вы используете в пищу яйца от собственных курей, то нужно подождать двое суток.

Наиболее благоприятно использовать в пищу ребёнка перепелиные яйца.

Сырые яйца не рекомендуются в пищу не только детям, но и взрослым, так как они часто становятся источником сальмонеллёза.

Утиные и гусиные яйца запрещено давать детям в пищу, так как они очень часто также заражены тяжёлыми инфекциями. Иногда эти яйца добавляют в тесто, но для приготовления выпечки для ребёнка всё-таки не стоит их использовать.