

[www.detkityumen.ru](http://www.detkityumen.ru)

## Выбираем масло для малыша

Любое блюдо, если в него добавить масло, становится вкуснее, полезнее и усваивается гораздо лучше. Всего 3-5 грамм масла в день обеспечат организм ребенка витаминами А, D, Е, а также моно- и полинасыщенными жирными кислотами, которые необходимы для развития и роста карапуза.

Доказано, что вещества, содержащиеся в масле, еще и защищают от инфекций и микробов. Ученые подтверждают, что холестерин – один из обязательных элементов в рационе ребенка, а все потому, что он главный строительный элемент для клеток мозга. В супы и овощные блюда добавлять масло можно уже в 6-7 месяцев, а после года давайте ребенку на завтрак небольшой кусочек хлеба с маслом. Хотелось бы детальнее рассмотреть основные виды масла – сливочное и растительное.

### Сливочное масло.

Для правильного обмена веществ нужен молочный жир, он поможет усилить защитные функции еще полностью не окрепшего малыша и благоприятно влияет на его зрение. Молочный жир просто незаменим, он участвует в формировании костей и зубов, восстанавливает силы после болезней и помогает наладить пищеварение. У сливочного масла довольно низкая температура плавления, именно поэтому оно хорошо усваивается. В каши и пюре масло следует добавлять непосредственно перед кормлением ребенка, так можно сохранить все ценные вещества.

Главное, научиться **правильно выбирать сливочное масло**. Настоящее масло взбивают из сливок, об этом должно быть указано на этикетке. Домашнее масло желтого цвета, а вот правильно изготовленное фабричное масло – белого. Нередко производители добавляют в сливочное масло красители и растительные добавки – такой продукт не для детских блюд! Не покупай масло, в котором содержание жиров менее 72,5 %, масло должно быть завернуто только в фольгу. Хранить продукт следует в закрытой посуде в холодильнике, ведь под действием тепла и света количество витамина А снижается. Без сожаления выбрасывай пожелтевшее или тусклое масло, оно не подойдет даже для жарки. С трехлетнего возраста ребенка можно побаловать шоколадным маслом.

### Растительное масло.

Оливковое, подсолнечное, масло из семян льна прекрасно усваивается организмом. Помогает повысить иммунитет и улучшает состояние кожи. При рафинировании из масла удаляют вредные вещества, но при этом частично теряются витамины и ненасыщенные кислоты. Используйте его для приготовления пищи, а вот салаты и гарниры лучше заправить нерафинированным маслом, оно считается наиболее полезным.

Начинать вводить растительное масло можно с первого прикорма малыша. Когда малыш подрастет – предложите ему свежие или вареные овощи, заправленные маслом. Бутылку с растительным маслом лучше держать на нижней полке холодильника или в темном шкафу, воздух, высокая температура и дневной свет разрушают витамины и усилят окислительные процессы.

Отметим, что подсолнечное масло – сильный аллерген, так что вводите его осторожно. Кукурузное масло не восполняет всех потребностей растущего организма, поэтому его следует чередовать с оливковым или подсолнечным. Жиры оливкового масла по своему составу похожи на жиры грудного молока, рекомендуем вводить его самым первым. При низкой температуре оливковое масло застывает, и в нем появляются белые хлопья, при нагревании они исчезнут, и масло вновь станет прозрачным.

**Внимание!** В продаже сейчас довольно часто можно встретить легкое масло, такой себе аналог маргарина. Оно приятно на вкус, в нем отсутствуют трансжиры, низкое содержание холестерина. Такой вид масла подойдет только для взрослых, детский организм не сможет справиться с таким сложным продуктом, впрочем, и родителям не советуем им злоупотреблять.

по материалам сайта [Кот и Кит](#)

Адрес на сайте «Детки!» [www.detkityumen.ru/biblio/category135/category141/1934/](http://www.detkityumen.ru/biblio/category135/category141/1934/)