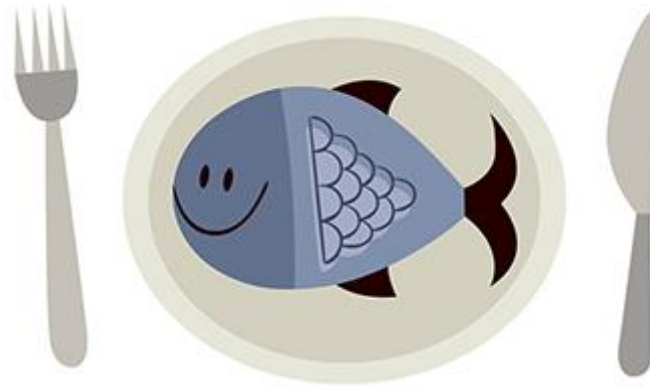


Риба – пожељна намирница на трпези деце



Укључивање рибе у исхрану Вашег детета је одличан начин да „уловите“ веома важне хранљиве састојке. Већина плодова река и мора нуде укусну и нутритивно вредну храну. Међутим постоји и неколико врста рибе коју деца треба да избегавају или конзумирају у ограниченој количини како би се избегло високо излагање нивоу живе.

Поред висококвалитетних протеина, витамина и минерала риба је одличан извор здравих масти (докозахексаеонска киселина(DHA)) које су веома важне за развој мозга, нервног система и чула вида.

Протеини рибљег меса сварљивији су од протеина меса топлокрвних животиња (живине, свиња, оваца, говеда....) и легуминоза (пасуља, грашка, соје....). Протеини из рибе су веће биолошке вредности. У току варења у нашем организму се ресорбује чак 95% унетих протеина пореклом из рибе.

Постоје и нека истраживања која сугеришу да конзумирање рибе у раном животном добу може помоћи у спречавању алергијских болести попут астме и екцема.

У Србији се риба једе три пута мање него у Европи

Од укупног броја оброка у години (1.095 оброка), намирнице од рибе на трпези имамо свега у 2,6% оброка, односно 28 пута годишње конзумирамо рибу, свега 9 дана годишње на нашој трпези је риба. Једемо је углавном за посне славе, на Велики петак и Бадње вече. Тачније, по глави становника годишње око 7 кг или 19г дневно, што је три пута мање од европског просека. Извор: [Agromedia](#)

Колико деца треба да конзумирају рибе?

Пожељно је да деца конзумирају рибу 1 – 2 пута недељно. Извор: [Healthy Children.org](#)

У просеку у односу на године старости деци би требало сервирати око:

30г - за децу од 2 – 3 године

60г - за децу од 4 – 7 година

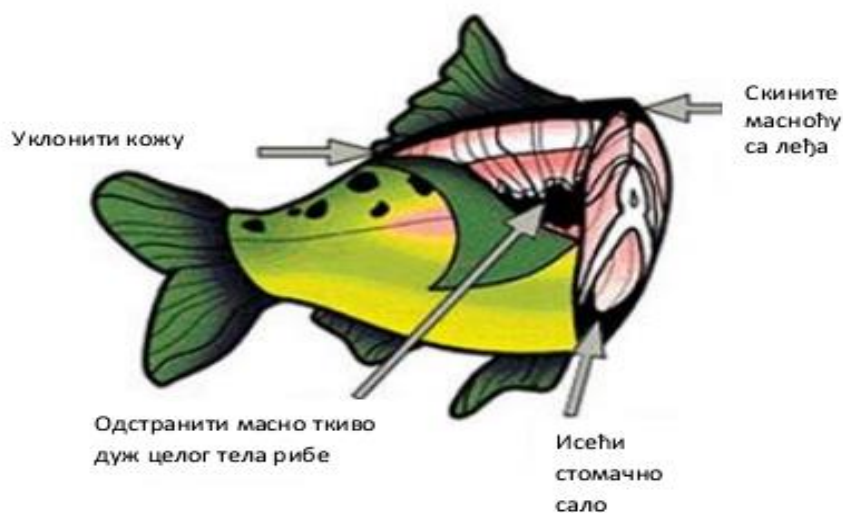
85г – за децу од 8 – 10 година

110г - за децу од 11+

Зашто су неке рибе бољи извори од других?

Нека језера, реке, океани и друге водене површине могу бити контаминирани живом. Овај природни метал се у ваздуху ослобађа сагоревањем фосилних горива (угља, нафте, природног гаса), чврстог отпада неких фабрика. Када се наталожи у води, бактерије мењају живу у опаснији облик по животну средину – у метил живу. Метил жива се може накупити у рибама – посебно онима које једу другу рибу и имају дужи животни век. Конзумирање веће количине ове рибе може имати штетне последице на нервни систем у развоју.

Уклањање масти, коже и унутрашњих органа при обради и припреми у значајној мери може смањити садржај штетних састојака у риби.



За исхрану деце се зато препоручују младе и мале рибице које се налазе на почетку ланца исхране.

У предшколској установи деци припремамо филете ослића без коже - *Merluccius Hubbsi* и припремамо паштете од сардине, скуше и туњевине.

Ослић је најзаступљенија морска риба код нас јер добро „подноси“ замрзавање. Месо ослића је сочно, немасно, изузетно богато протеинима, као и фосфором.

Сардине су изузетно богате витамином Д, здравим мастима и калцијумом, будући да садржи ситне кости.

Стварање навика конзумације рибе код деце и пружање адекватног знања о безбедном избору и начину припреме рибе, обезбеђујемо деци веома храњиву и укусну намирницу неопходну њиховом организму.