

Продуктовый вопрос. Как правильно заготавливать детское питание впрок

БЕЛГОРОДСКИЕ ИЗВЕСТИЯ



Если мама решает самостоятельно готовить питание малышу, то заготавливать продукты нужно с максимальной пользой для него / Фото: pixabay.com

Когда начинается время прикорма малыша, перед мамой неизбежно встаёт множество вопросов – что давать, когда и сколько? Покупать ли баночки с пюре или же готовить всё самостоятельно?

Те, кто выбирает второй вариант, со временем понимают, что без заготовок не обойтись, если только ты не робот или у тебя нет кучи помощников. Как же заготовить детское питание впрок? «Белгородские известия» собрали практические советы, а врач-педиатр **Антонина Заева** рассказала, как не навредить малышу и сделать еду максимально полезной.

Покупное не хуже

Вопреки устоявшимся убеждениям, детей раннего возраста врачи рекомендуют кормить продуктами прикорма промышленного приготовления, ведь химическую и микробиологическую безопасность их состава можно гарантировать. В таких продуктах степень измельчения сырья соответствует возрасту ребёнка. Также среди достоинств – длительный срок хранения, гомогенизация и широкий ассортимент.

«Если мама решает самостоятельно готовить питание малышу, то заготавливать продукты нужно с максимальной пользой для ребёнка. В замороженных продуктах химический состав практически не меняется, но уменьшается количество витаминов и минералов. А ещё изменяются органолептические свойства: вкус и запах, клеточная структура. При обычной заморозке теряется около 35% исходного качества продукта, а при шоковой или акустической – 10%», – рассказала Антонина Заева.

Она отмечает, что замораживать продукты лучше в вакуумной упаковке: так их вкус пострадает меньше. Также важно писать дату заморозки и соблюдать сроки и условия хранения.

Витамины в любое время года

Летом или в начале осени полезно заморозить овощи на зиму, особенно если они выращены на своём огороде. Но если его нет, то вполне можно купить и заморозить. В любом случае зимой овощи будут стоить дороже. В холодное время года их ассортимент меньше, а вкусовые качества хуже. Чаще всего для деток замораживают кабачки, цветную капусту, брокколи, зелёный горошек, болгарский перец и помидоры. Делают это обычно в пластиковых пакетах, предварительно помыв овощи и порезав их на кусочки. Замораживать лучше небольшими порциями, чтобы потом было удобно доставать и готовить. Так же можно заморозить и различные ягоды. Их удобно использовать для приготовления морсов и компотов.

«Замороженные овощи могут храниться в среднем от 6 до 12 месяцев при температуре -18°C . При -12°C срок хранения сокращается до 30 суток, а при -8°C – до 7. Можно замораживать и готовое овощное пюре. Но надо использовать его в течение месяца. Быстрозамороженные фрукты хранятся не больше года, а ягоды – 9 месяцев», – отметила Антонина Заева.

Мясо всегда под рукой

Для ребёнка, который уже хорошо жуёт, можно сделать полуфабрикаты и хранить их в морозилке. Это могут быть мясные или рыбные котлеты, фрикадельки, тефтели, в которые, помимо мяса, при желании добавляют овощи и крупы. Они будут у вас всегда под рукой, останется только достать и приготовить.

Мясо для варки можно заранее заморозить небольшими кусочками. Положите его в пакетики и подпишите, чтобы не забыть, в каком что лежит. Можно хранить в морозилке и уже готовое мясо, разделив его на нужные по объёму порции.

«Однако оно дольше хранится, если его замораживать крупными блоками. Так, тушку курицы при температуре не выше -12°C рекомендуется хранить не более 8 месяцев, а разделённую на части – 1–3 месяца. Говядина при температуре -12°C хранится 8 месяцев, а вот свинина только 5 месяцев. Чем ниже температура, тем дольше можно сохранить продукты. Рыба при температуре от -18°C может храниться от 6 до 10 месяцев. Замороженные готовые мясные блюда хранят в среднем до 30 дней, а полуфабрикаты от 1 до 3 месяцев», – рассказала Антонина Заева.

Пюре съесть сразу

— Сколько можно хранить свежеприготовленное овощное, фруктовое и мясное детское питание?

— В холодильнике – не более 24 часов. За это время сведён к минимуму рост патогенных бактерий. Можно замораживать овощные бульоны, чтобы быстро приготовить суп или разбавить кашу. А вот мясные не рекомендуют до 1,6 лет, поскольку при варке из мяса в бульон попадают химические и биологические активные вещества, жиры, соли, следы кормов, антибиотиков, которые давали животному. При употреблении таких бульонов может дать сбой ферментная система ребёнка. Наваристые костные бульоны из свинины, баранины, говядины пробуйте после 3 лет, – советует Антонина Заева.

Она отмечает, что размораживать продукты тоже надо по определённым правилам: делать это постепенно и на нижней полке холодильника. Тогда не выделяется слишком много сока и сохраняется максимальное количество полезных веществ.

— **Стоит ли самим закатывать баночки с пюре?**

— Консервировать детское питание в домашних условиях я не рекомендую, поскольку в качестве консерванта обычно добавляют сахар, соль, уксус, а эти вещества не используют для питания детей. Также в домашних условиях невозможно обеспечить стерильность, – говорит Антонина.

Действительно, не стоит сравнивать домашнее пюре с магазинным. Ведь его закрывают в баночки по определённой технологии. На фабрике пюре проходит через варочные машины, стерилизуется, закатывается крышками в вакуум-закаточном аппарате. Баночки стерилизуются или пастеризуются, а потом резко охлаждаются. В домашних условиях повторить всё это невозможно.