Когда ребенку можно помидор ?

Этот красивый и вкусный овощ очень хочется дать ребенку пораньше. Давайте узнаем полезен ли он для ребенка и когда ребенку можно помидор ?

Сравним состав томата с составом яблока (безусловно полезного для ребенка фрукта).

	помидор	яблоко
ккал	20	47
Белки,г	0,6	0,4
Жиры, г	0,2	0,4
Углеводы, г	4,2	9,8
Вода, г	93,5	86
Клетчатка, г	0,8	1,8
Калий, мг	290	278
Натрий,мг	40	26
Кальций, мг	14	16
Фосфор,мг	26	11
Магний,мг	20	9
Витамин РР, мг	0,5	0,3
Бета каротин, мг	1,2	0,03
Витамин А, мкг	200	5
Витамин В1, мг	0,06	0,03
Витамин В2, мг	0,04	0,02
Пантотеновая кислота, мг	0,3	0,07
Витамин В6, мг	0,1	0,08
Фолиевая кислота, мкг	11	2
Витамин С, мг	25	10
Витамин Е, мг	0,4	0,2
Витамин К, мкг	7,9	2,2
Биотин, мкг	1,2	0,3
Железо, мг	0,9	2,2
Цинк, мг	0,2	0,15
Йод, мкг	2	2
Медь, мкг	110	110
Марганец, мг	0,14	0,047
Селен, мкг	0,4	0,3
Хром, мкг	5	4
Молибден, мкг	7	6
Кобальт, мкг	6	1

Итак, мы видим, что помидор уступает яблоку лишь по калорийности и содержанию железа. По содержанию большинства минералов помидор не уступает яблоку, а по количеству витаминов и магния значительно превосходит его.

Польза помидора

- Помидор содержит много витамина А и каротина, следовательно полезен для роста и зрения.
- В нём много аскорбиновой кислоты, что важно для иммунитета и фолиевой кислоты необходимой для кроветворения.
- В помидорах достаточно много магния, обладающего успокаивающим действием на нервную систему,
- Калия, оказывающего гипотензивное и мочегонное действие.
- В помидорах есть пектин, помогающий выводить из организма токсины. В них есть холин, снижающий уровень холестерина в крови.
- Помидор содержит ликопин, укрепляющий стенку кровеносных сосудов.

Вывод: помидор для детей не просто полезен, а очень полезен.

Вред помидора

Почему же помидор не советуют давать малышам первого года жизни ?

- Помидор относится к высокоаллергенным продуктам (часто вызывает у детей истинную аллергию).
- Помидор содержит много гистамина, способен вызывать псевдоаллергические реакции. (Если малыш съест сразу много продукта у ребенка могут возникнуть реакции сходные с аллергическими).
- Свежий помидор содержит большое количество клетчатки, которая может вызвать у детей неприятные ощущения в животе и расстройства пищеварения.
- Полезны только свежие помидоры в летне-осенний сезон, тепличные помидоры зимой и весной за счет высокого содержания в них нитратов и прочих химикатов могут быть вредны и опасны для ребенка.

Когда ребенку можно помидор ?

Исходя из всего вышеперечисленного помидоры разрешается давать детишкам с 8ми-9ти месячного возраста, но не в свежем виде, а в отварном или тушеном, в составе овощных супов и пюре.

Как ребенку можно помидор давать ?

Дают их ребенку до года в очень небольшом количестве. Основной частью блюда у малышей до 1-го года помидоры не являются. При тепловой обработке часть их полезных свойств утрачивается и они используются в основном для улучшения вкуса блюда.

В готовых овощных пюре, которые продаются в магазинах, помидоры также появляются в продуктах рекомендуемых для детей с 8-9 месяцев.

Свежие помидоры согласно рекомендациям педиатров

- Разрешается давать детям старше года но ребенок должен уметь хорошо жевать прежде чем вы дадите ему кусочек помидора, иначе он может подавиться кусочком помидора.
- Свежие помидоры маленьким детям можно только в летне-осенний сезон.
- До 2х лет ребенку можно помидор без шкурки, предварительно ошпаренный кипятком.
- Лучше давать детям помидоры без соли или лишь слегка подсаливая. (Из-за большого содержания соли детям до 3х лет не рекомендуют томатный сок).
- Для лучшего усвоения каротиноидов и жирорастворимых витаминов рекомендуется кушать помидоры со сметаной, с растительным маслом или с сыром.
- Употреблять в пищу сразу большого количества помидоров детям до 3х лет не рекомендуется из-за высокого риска аллергических и псевдоаллергических реакций, лучше ограничиться одним небольшим помидором (50 г) в сутки.
- Хорошо сочетать помидоры с другими менее аллергенными овощами (огурцом, вареным картофелем) а также с мясом.
- Соусы и кетчупы с помидорами, а также соленые и маринованные помидоры разрешается давать детишкам не раньше 3х лет, а лучше совсем их не давать.