«Рыба в рационе питания, полезные свойства рыбы для организма детей»



Новые методические рекомендации МР 2.4.0425-26 «Методические подходы к потреблению рыбы и морепродуктов в организованном питании детей и молодежи» вступили в силу с 1 сентября 2026 года.

Польза рыбных блюд

Рыба содержит повышенный объем белка, который легко усваивается, что важно для детей. Кроме того, в состав этого продукта входят важные аминокислоты, жирные кислоты омега-3 и омега-6, витамины А и D, С и Е, витамины группы В. Здесь вы найдете кальций и фосфор, марганец, цинк и йод. **Таким образом, рыба выполняет следующие полезные функции:**

- Укрепляет кости и предупреждает развитие рахита;
- Повышает иммунитет и сохраняет защитные силы организма;
- Стимулирует работу мозга и повышает интеллект;
- Улучшает память, внимательность, концентрацию;
- Благотворно влияет на состояние сосудов и сердца, снижает уровень вредного холестерина и предотвращает развитие тромбов;
- Разжижает кровь, регулирует уровень сахара и стабилизирует давление;
- Профилактика склероза, инфаркта и инсульта, сердечных приступов;
- Снижает риск возникновения астмы;
- Налаживает вещественный обмен и пищеварение, нормализует вес и поддерживает функционирование щитовидной железы;
- Восстанавливает силы после физических и умственных нагрузок;
- Повышает остроту зрения, улучшает состояние волос и кожи;
- Нормализует работу нервных клеток, восполняет затраты энергии, бодрит и тонизирует;
- Помогает справиться со стрессом и усталостью, повышает настроение.

Степень пользы рыбы зависит от сорта и жирности продукта, места и времени ловли. Малышу следует выбирать наименее жирные или умеренно

жирные и натуральные, свежепойманные виды. Они легко усваиваются и перевариваются, реже вызывают аллергическую реакцию.



Пять причин, почему детям нужно есть рыбу

В Роспотребнадзоре назвали пять ключевых причин, почему рыба должна быть в детском рационе:

1. Источник омега-3 жирных кислот

Рыба, особенно жирная и морская, — главный источник омега-3. Это помогает снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний в будущем. Считается, что употребление от одной до четырех порций продукта

обеспечивает организм достаточным количеством полезного нутриента. Одна порция — примерно 130 г.

2. Источник витамина D3

Из-за географического расположения в России не так много солнечных дней, чтобы полноценно обеспечить организм этим важным витамином. Да и продуктов, содержащих его, не так много. Жирная морская рыба — один из немногих природных источников витамина D3.

3. Полноценный животный белок

Рыбный белок прекрасно усваивается. В последние годы ВОЗ рекомендует ограничить употребление красного мяса: говядины, телятины, свинины, баранины — для снижения риска заболеваний сердца. Рыба — альтернативный источник белка и способ продлить жизнь.

4. Источник кальция

Консервированные рыбные продукты содержат мягкие кости, которые богаты кальцием. Такая рыба прекрасно «раскрывается» в овощных салатах и гарнирах.

5. Витамины и микроэлементы

Обитатели морей и океанов содержат большое количество полезных веществ: витамины группы В, фосфор, цинк, йод, селен — всё это необходимо для поддержания жизнедеятельности растущего организма.

Какие блюда появились в школьных меню

С 1 сентября 2026 года в организованном питании детей и молодежи расширят ассортимент блюд из рыбы и морепродуктов.

Новые позиции в меню:



- Холодные рыбные закуски;
- Оригинальные первые блюда с рыбой и морепродуктами;
- Запечённые и тушёные блюда с овощами;
- Гарниры и запеканки с морепродуктами;
- Салаты с добавлением морепродуктов и водорослей;
- Рыбные котлеты, кнели, суфле;
- Филе слабосоленой рыбы (сельдь, форель, семга).

11 рецептов рыбных блюд для детей

Воздушное суфле



- Филе рыбы - 250 грамм;
- Яйца - 4 штуки;
- Сливки - 50 мл;
- Томат- 1 штука;
- Укроп - 20 грамм.

Филе сварите до готовности, разомните вилкой. Яичные желтки отделите от белков и смешайте с рыбкой. Затем следует мелко порезать укроп и помидор, добавить к массе. В белки влить сливки и взбить. В емкость для запекания, смазанную маслом, выложить рыбу. Добавить немного воды и выпекать 15 минут при температуре 180 градусов. Залить компоненты взбитым белком и выпекать еще минуть пять.

Рыбные котлеты



- Филе рыбы - 150 грамм;
- Молоко - ¼ стакана;
- Яйцо- 1 штука;
- Лук - 1 штука;
- Пшеничный хлеб - 1 кусок;
- Зелень и соль по вкусу.

Лук почистить и мелко нашинковать. Зелень промыть и порубить. Хлеб вымочить в молоке и вместе с рыбой пропустить через мясорубку. Добавляем в полученный рыбный фарш порезанный лук и зелень, разбиваем яйцо и вливаем оставшееся молоко.

Из фарша формируем котлетки или биточки. Заготовки можно пожарить, запечь в духовке или приготовить на пару. Последний вариант является наиболее полезным и безопасным для детей. Как готовить ребенку рыбные котлеты, подробнее читайте здесь.

Лосось с овощами



- Картофель - 0,6 кг;
- Зеленая стручковая фасоль - 200 грамм;
- Брокколи - 200 грамм;
- Лосось - 4 куска по 200 грамм;
- Сливочное масло - 1 кусочек;
- Лимонный сок - ½ плода.

Картошку почистить и сварить отдельно до готовности. За пять минут до окончания варки добавляем стручковую фасоль и брокколи, предварительно разобранную на соцветия. Когда овощи приготовятся, сливаем воду и кладем сливочное масло.

Кусочки лосося солим и перчим по вкусу, жарим на оливковом масле четыре-пять минут с одной стороны и две-три минуты - с другой. Готовую рыбу заправляем лимонным соком и подаем вместе с овощами.

Подробнее о приготовлении семги, лосося, форели для детей читайте здесь.

Рыбная запеканка



- Филе рыбы - 600 грамм;
- Морковь - 2 штуки;
- Картофель - 2 штуки;
- Сливки - ¾ стакана;
- Яйцо - 1 штука;
- Мякиш багета - ½ штуки;
- Лук порей - 1 штука;
- Укроп - 1 пучок.

Картошку и морковку варим отдельно в мундире, чистим и мелко натираем на терке. Мякиш багета замочить в сливках и отжать. Рыбу измельчить в

мясорубке и смешать с хлебом. Лук почистить и измельчить, слегка обжарить в масле. Укроп промыть и порубить, смешать с луком, морковью и картошкой, посолить и поперчить по вкусу.

Овощную смесь делим на две части. Первую выкладываем на дно емкости для запекания, потом идет слой рыбного фарша и закрываем запеканку оставшимися овощами. Накрыть блюдо фольгой и выпекать сорок минут при температуре 180 градусов. Слегка взбить яйцо и за пять минут до готовности убрать фольгу и смазать верх запеканки.

Паэлья с рыбой



- Филе трески - 200 грамм;
- Круглозерный белый рис - 400 грамм;
- Томаты - 3 штуки;
- Цветная капуста - 300 грамм;
- Чеснок - 3 зубчика;

- Фасоль белая - 100 грамм;
- Укроп или фенхель - 100 грамм;
- Соль, шафран и перец по вкусу.

Рыбу порезать на крупные кубики, капусту поделить на соцветия, почистить чеснок и томаты. Мякоть помидор и чеснок измельчить. Фасоль сварить отдельно и промыть в холодной воде. В разогретом оливковом масле довести до кипения томаты с чесноком. Затем засыпать рис и залить три стакана холодной воды.

Блюдо посолить и поперчить, добавить шафран, томить на медленном огне, пока вода не впитается. Отдельно в течение трех минут обжарить на оливковом масле цветную капусту, рыбу и фасоль. Переложить компоненты к рису, перемешать и готовить минуту на большом огне. Готовое блюдо посыпаем порубленной зеленью.

Рыба с овощами в рукаве



- Филе рыбы - 2 штуки;

- Морковь - 1 штука;
- Томат - 1 штука;
- Болгарский перец - 1 штука;
- Лук репчатый - 1 штука;
- Лимонный сок - ½ плода;
- Сметана - 1 столов. ложка.

В лимонный сок добавить соль, перец, можно немного мускатного ореха. Филе порезать на кусочки и оставить в полученной массе на 15 минут. Овощи помыть и порезать на кубики, смешать со сметаной. Очищенную и подготовленную рыбу вместе с овощами выложить в рукав, который затем завязать или застегнуть, если присутствует специальная застежка.

Запекать в духовке полчаса при температуре 180 градусов. Получается вкусная и сочная запеченная рыба с овощами, которая прекрасно сочетается с картофельным пюре или отварным рисом. Кстати, в рецепт вы можете класть любые овощи.

Шарики из трески



- Филе трески - 0,5 кг;

- Картофель - 5 штук;
- Яйца - 3 штуки;
- Сливки - ⅓ стакана;
- Молоко - 100 мл;
- Сыр твердых сортов - 200 грамм;
- Сливочное масло - 50 грамм;
- Мука и сухарики для панировки.

Картошку сварить в мундире до мягкости, почистить и размять в пюре. Влить подогретые сливки, посолить и перемешать. Треску нарезаем на маленькие кусочки, кладем в кастрюлю, заливаем молоко, кладем пюре и кусочек сливочного масла. Готовим пять минут на слабом огне.К компонентам разбиваем два яйца и тертый сыр, перемешиваем и взбиваем. Полученную массу убираем на два часа в холод. Отдельно взбиваем оставшееся яйцо. Из охлажденной смеси формируем шарики, обваливаем сначала в муке, затем во взбитом яйце и в завершении в панировочных сухарях. Жарим в горячем масле до получения румяной и хрустящей корочки с каждой стороны.

Салат из рыбы



- Треска - 200 грамм;

- Огурцы - 1 штука;
- Листья салата - 100 грамм;
- Сельдерей - 50 грамм;
- Томаты - 2 штуки;
- Яблоки - 2 штуки;
- Морковь - 1 штука;
- Лимонный сок и оливковое масло для заправки.

Огурец и помидоры помыть, почистить от кожуры и порезать на полукружочки. Морковь, яблоко промыть, почистить и нарезать соломкой. Треску сварить до готовности, порезать. Вымытые листья салата подсушить и нарвать руками, выложить в салатницу. Добавить порезанные овощи, яблоко и рыбу. Заправить блюдо оливковым маслом и лимонным соком, сверху посыпаем нарубленным сельдереем. Получается вкусный, полезный, сочный и необычный рыбный салат.

Рыбный пирог



- Филе рыбы - 4 штуки;
- Рис - ½ стакана;
- Лук - 2 штук ;
- Слоеное тесто - 700 грамм.

Рыбу варим в подсоленной воде и порезать на мелкие кусочки. Лук почистить и нашинковать, слегка обжарить на оливковом масле. Отдельно отварить рис, смешать с готовой рыбой и луком. Из слоеного теста раскатать два пласта толщиной около сантиметра.

Противень смазываем маслом и размещаем пласт теста, по бокам защипываем края, а сверху выкладываем рыбу с рисом и луком. Тщательно закрываем пирог вторым пластом. Делаем несколько надрезов для выхода пара. Сверху немного смазать яичным белком и выпекать 30 минут при температуре 180 градусов. Готовый пирог можно полить сметаной.

Форель в тесте



- Форель - 150 грамм;

- Яйца - 3 штуки;
- Молоко - 70 мл;
- Минеральная газированная вода - 50 мл;
- Пшеничная мука для панировки.

Форель моем и режем на кусочки. Отдельно взбиваем яйца, слегка солим, добавляем минералку и молоко, столовую ложку муки. Смешать до однородности. В полученной массе обваливаем кусочки форели и обжариваем в оливковом масле.

Уха для детей



- Горячий овощной бульон - 2 литра;
- Филе морского окуня - 700 грамм;
- Лук - 1 штука;
- Морковь - 1 штука;

- Картофель - 2 штуки;
- Мякоть тыквы - 200 грамм.

Лук и морковь почистить, мелко нарезать и потушить в оливковом масле. Можно добавить измельченный зубчик чеснока. Картошку тоже почистить, порезать вместе с тыквой залить овощным бульоном. Филе окуня порезать и добавить в суп. Положить морковь с луком и варить до готовности. Готовый суп можно посыпать порубленной свежей зеленью. Другие интересные рецепты детских супов