JAKĄ' RYBĘ PODAĆ DZIECKU?

Najzdrowsze dla dzieci będą te gotowane na parze, duszone czy pieczone. **Unikamy ryb surowych i smażonych w tłuszczu. Uważać powinniśmy także na gotowe wyroby, zwłaszcza w panierkach. Dodaje się do nich sztuczne substancje i konserwanty**. Nie poleca się także ryb marynowanych ani z puszki, gdyż zawierają dużo soli i substancji konserwujących.

Nie każdą rybę można podać dziecku. Są gatunki, których należy unikać. Na pierwszych miejscach listy ryb zakazanych są panga i tilapia. Dlaczego?

To nie są ryby, tylko twory hodowlane. Karmione antybiotykami i hormonami. Nie zawierają wielu składników odżywczych, są ubogie w witaminy. Sprowadza się je zazwyczaj z Wietnamu czy Chin, gdzie warunki hodowli pozostawiają wiele do życzenia.

Nie podajemy dziecku także ryb drapieżnych, takich jak okoń, makrela królewska, rekin, miecznik, a także tuńczyka, łososia czy okonia nilowego. Te ryby kumulują w sobie metale ciężkie oraz substancje toksyczne, np. kadm, arszenik, polichlorowane bifenole, dioksyny i rtęć, które mogą gromadzić się w rybach. Właśnie dlatego nie powinny ich jeść ani dzieci, ani kobiety w ciąży.

W sklepach kupić można także suma importowanego z Azji. Ta ryba nie jest polecana ze względu na stosowane w jej hodowli antybiotyki.

Polecane są halibuty, makrele atlantyckie, chude ryby, takie jak dorsz, sola, mintaj czy morszczuk, a także słodkowodne, np. pstrąg. Niedoceniany jest śledź, choć dzieci zazwyczaj nie przepadają za jego smakiem.