

## НОВОГОДНИЙ СТОЛ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Скоро Новый год – праздник особенный, семейный. По традиции, праздничная трапеза отличается изобилием и разнообразием блюд. Папам и мамам следует помнить, что не все блюда подходят для детей, особенно до 4-5 лет жизни. Активность пищеварительных ферментов в дошкольном возрасте ниже, чем у взрослых, а чувствительность слизистых пищеварительного тракта значительно выше, поэтому у малышей жирная пища переваривается хуже, а вредные вещества всасываются быстрее. Как следствие дети, активно приобщающиеся к употреблению «взрослой», тяжелой для усвоения пищи, имеют реальный риск развития расстройств пищеварения, аллергических реакций, инфекционных заболеваний, отравлений и др.

Педиатры не рекомендуют включать в детское праздничное меню следующие продукты:

- салаты, имеющие сложный состав по ингредиентам и заправленные майонезом (майонез, обладает высокой жирностью, содержит искусственные эмульгаторы и стабилизаторы);
- копченые колбасные или рыбные деликатесы (содержат большое количество соли, жиров, консервантов и ароматизаторов);
- морепродукты (креветки, крабовые палочки, мидии, кальмары, икру и пр. - данные продукты часто вызывают аллергические реакции);
- маринованные продукты, а также оливки и маслины (содержат в своем составе уксус, обладающий сильным раздражающим действием на нежную слизистую желудка ребенка, а также значительное количество соли, повышающей нагрузку на почки ребенка);
- грибы (содержат трудно усваиваемый белок и растительные волокна, способны накапливать в себе токсические вещества (тяжелые металлы, радиоактивные соединения), что часто приводит к отравлениям);
- жирные жаренные сорта мяса (свинины, баранины), а также мясо гусей и уток (содержащих избыточный объем тугоплавких жиров животного происхождения);
- экзотические овощи и фрукты, которые еще не пробовал ребенок, из-за опасности развития аллергических реакций;
- торты, пирожные, шоколадные конфеты, шоколад в больших количествах (содержат вредные насыщенные жиры, много сахара, пищевых добавок) – риск аллергических реакций, нарушений работы поджелудочной железы;
- газированные напитки (в составе красители, консерванты, значительное количество сахара, углекислый газ, оказывающий повреждающее действие на слизистые пищеварительного тракта, вызывающий вздутие живота).

Главное качество еды, которую родители могут предлагать ребенку во время праздничного застолья – это безопасность. Блюда должны быть разнообразными, но при этом легкими для усвоения и конечно полезными.

В период длительных праздников необходимо избегать переизбытка, резкой смены режима дня и приемов пищи, а также употребления детьми новых незнакомых ранее продуктов во избежание развития аллергических реакций (особенно при склонности малыша к аллергии). При соблюдении правил детского застолья можно избежать неприятных последствий для здоровья своего ребенка и не испортить праздник себе и ребенку.

Со всей серьезностью следует относиться к составлению детского праздничного меню и подготовки стола. Необходимо учесть возраст детей. Для маленьких лучше приготовить отдельный стол. Не стоит придумывать десятки блюд, как показывает практика, для детского праздника достаточно до 5 основных угощений и дополнительно сладости. Как правило, детский стол накрывается по «фуршетному» типу или по принципу «шведского стола». Порядок подачи блюд: салаты, позже горячее и закуски, затем десерт и сладкое.

Овощи и фрукты являются важными источниками ряда минеральных солей (калия, железа), а также сахаров, некоторых витаминов (вит. С, b-каротин) растительных волокон (клетчатка, пектин), улучшающих процесс пищеварения, путем регуляции двигательной активности кишечника. Полезно подавать овощи и фрукты в свежем виде, т.к. при кулинарной обработке уменьшается содержание в них витаминов. Для приготовления салатов и винегретов широко используются свежие или вареные овощи (огурцы, помидоры, болгарский перец, зелень, картофель, свекла), иногда добавляются и фрукты, например, яблоко. После приготовления, и во избежание расстройств пищеварения, салат не должен храниться более 2 часов, подаваться на стол свежеприготовленным. В качестве заправки предпочтительнее выбирать растительное или сметану. Следует обратить внимание не только на правильный подбор продуктов для праздничного детского стола, но также подумать об оформлении блюд.

Очень важный момент – это внешний вид еды. Угощения должны выглядеть аппетитно и привлекательно. В оформлении блюд подключите фантазию, чтобы они были интересными для ребенка. Блюда можно оформить в виде мордочек зверушек (ежики, снеговики, хрюшки), фигурок, смешных рожиц, ваших детей позабавят и порадуют такие праздничные блюда.

Мясные продукты могут быть представлены в виде холодных мясных закусок, можно взять ветчину или буженину, а также горячих блюд, при этом оптимально использовать нежирное мясо (котлетки, биточки, гуляш) и рыбу (при отсутствии аллергической реакции). Лучше всего их запечь, отварить или потушить. Если детям больше двух лет, то можно использовать небольшое количество неострых специй, лавровый лист, лук и зелень. На запеченном мясе корочку лучше формировать с помощью тертого сыра. В качестве гарнира используются тушеные овощи, крупяные гарниры или макаронные изделия.

Фрукты обязательная часть детского застолья, чтобы детям было удобно, перед подачей фрукты очистите от кожуры и порежьте на дольки. Можно приготовить фруктовые десерты (коктейли и салаты, заправленные йогуртом). Не нужно

забывать о том, что объем предлагаемых фруктов не должен быть слишком большим, т.к. это приведет к избыточной нагрузке на поджелудочную железу и недостаточной выработке ферментов.

Какой праздник без сладостей? Самые «безвредные» сладости – это зефир, мармелад, пастила, пудинги. Детям постарше можно приготовить в небольшом количестве молочный шоколад, бисквитный пирог, карамельки с джемовой начинкой. Суточная порция сладостей не должна превышать 100 г! Сухофрукты могут стать заменой сладостям (чернослив, курага, изюм), однако их количество в день - не более 50 г.

В качестве напитков можно предложить фруктовые соки, компот из фруктов и ягод, морсы. Детей старше трех лет можно угощать молочным коктейлем.

Обязательно должна быть кипяченая вода, так как соки и компоты могут надоесть детям, и они захотят попить воды.

**С НОВЫМ ГОДОМ !!! ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!! БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !!!**

Врач по гигиене детей и подростков филиала  
Федерального бюджетного учреждения  
здравоохранения «Центр гигиены и  
эпидемиологии в Свердловской области в  
Чкаловском районе города Екатеринбурга,  
городе Полевской и Сысертском районе»

Нестерова И.В.

Согласованно:  
И.О. Главного государственного санитарного  
врача в Чкаловском районе города  
Екатеринбурга, в городе Полевской и в  
Сысертском районе  
И.О. Начальника территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Свердловской области  
в Чкаловском районе города Екатеринбурга,  
в городе Полевской и в Сысертском районе

Шатова Н.В.