

Новогодний стол для детей: вкусно и полезно!

Жареный гусь или курица, соленья и маринады, копчености и изобилие сладостей - все это составляющие новогоднего стола. При забитых до отказа прилавках магазинов мало кто сейчас ломает голову, чем бы таким удивить гостей в главную ночь года. Однако стоит серьезно продумать детское меню. Ведь какой бы исключительной и долгожданной ни была встреча следующего года, «правильная» еда - залог здоровья ребенка!

Для новогоднего стола детям не нужны кулинарные изыски. Малыши должны питаться по часам и соблюдать диету. А родители не должны поддаваться ни на чьи уговоры об исключительности новогодней ночи, в которую «можно все!»: здоровье вашего малыша - самое главное! Нужно продумать меню новогоднего стола. Ребенок уже знаком с «вкусностями», но еще далеко не все ему можно.

Ребенок еще слишком мал, чтобы пропустить обычный ужин, дожидаясь новогоднего, а, значит, за стол сядет не таким голодным, как его родители. В этом случае можно обойтись легкими закусками или вовсе одним десертом.

Если вы все-таки решили накрыть для детей полноценный стол с разнообразным меню, то стоит задуматься о его полезности. Для начала не утруждайте себя приготовлением большого количества блюд, т.к. дети, в отличие от взрослых, всю ночь у стола не проведут и разносолов ваших не оценят. Значит, можно ограничиться парой закусок и горячим. В этом возрасте дети не любят экспериментов в рационе, а потому меню должно состоять из всего того, что хорошо знакомо ребенку.

Салаты подойдут из вареных или свежих овощей, а вот с заправкой лучше быть осторожнее и отдать предпочтение более полезным растительным маслу или сметане, нежели майонезу. Не добавляйте в детские салаты горошек и кукурузу, т.к. они могут спровоцировать вздутие детских животиков.

Для нарезки используйте вареное или запеченное мясо, исключите копчености. Если у ребенка нет аллергии на морепродукты, то можно сделать бутерброды с икрой. Но только в ограниченных количествах. Зато можно не экономить на нежирных сырах - обычно дети с удовольствием их едят.



В качестве главного горячего блюда можно приготовить для детей мясо птицы или рыбу. Естественно, чтобы не портить праздник ребенку и себе, позаботьтесь заранее о том, чтобы в рыбе не было костей. Приправить блюдо можно луком, укропом и другой зеленью. На гарнир подойдут тушеные овощи и зерновые, а также макаронные изделия.

Будьте осторожнее со сладостями: скорее всего, в садике малыш получит сладкий подарок, а в первых числах января посетит еще пару елок. Поэтому ограничьте потребление конфет и цитрусовых, иначе быть крапивнице. Приготовьте фруктовый салат, заправленный йогуртом. Если ваши дети не мыслят новогоднего стола без сладкого, подойдут мармелад (без сахарной обсыпки) и пастила.

Для детей этого возраста исключите из меню газированные напитки, в которых много консервантов и красителей, а также

молочные коктейли. Идеальный вариант - морсы, соки, компоты.

При выборе торта остановитесь на нежирных на основе йогурта и свежих ягод.

Красное поджаренное мясо долго переваривается и повышает холестерин. Замените его на мясо птицы. Идеальный вариант для детей - индюшатины.

Если вы непременно хотите подать к детскому столу мясные закуски, то исключите из нарезки салями и копчености. Отлично подойдут буженина, карбонат и ветчина из мяса птицы.

Маринованные овощи замените на соленые и непременно ограничьте их количество. Большое содержание соли, уксуса и специй может негативно сказаться на функциях желудочно-кишечного тракта, почек, вызвать аллергию.

Для детей старше 5 лет уже подойдут мандарины и апельсины. И вообще лучше не ограничивать доступ к свежим фруктам - приготовьте ассорти в изобилии. Мороженое, любимое детьми, лучше предложить молочное, без вкусовых добавок и красителей. А украсить его можно самостоятельно - вареньем, фруктами, для детей постарше - орешками.

Если вы пригласили гостей, не забудьте поинтересоваться у других родителей об особенностях питания их отпрысков, чтобы меню было одинаково здоровым для всех детей. Но каким бы полезным не был ваш стол, помните, что обильная пища ночью в любом случае вредна для растущего организма.

