

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
по Саратовской области

Здоровое новогоднее праздничное меню для детей



Отдел надзора по гигиене детей и подростков

г.Саратов

Декабрь **2021** год

Особенности детского питания

Новогодний праздник – сказочное время ожидания чудес и волшебства. Одной из самых трудных задач в подготовительный период является составление праздничного меню. Важно, чтобы выбранные блюда не только были аппетитными, вкусными и необычными, но и отвечали потребностям каждого члена семьи, что особенно важно для самых маленьких её представителей. Во-первых, малыши обычно избирательны в отношении предлагаемой им пищи, а во-вторых, детский рацион нужно организовывать правильно, с учетом возраста и индивидуальных особенностей чада.

Не только повседневное, но и в праздничные дни питание детей должно обеспечиваться за счет продуктов, хорошо усвояемых детским организмом, т.е. соответствовать возрастным возможностям, в частности уровню развития пищеварительного аппарата. По этой причине водить детей в кафе, закусочные, бистро и т.д., где еда предназначена для взрослых, не рекомендуется.

Невзирая на то, что Новый Год принято встречать богатым застольем с изобилием всевозможных закусок, вносить существенные коррективы в привычный рацион маленького ребенка не стоит. Как бы родители не хотели побаловать чадо изысканной «взрослой» пищей, им все же нужно придерживаться строгого подхода к правилам детского питания, и не пренебрегать рекомендациями гигиенистов.

Табу детского питания

которые не стоит нарушать и в новогоднюю ночь, чтобы праздничный застолье не навредило ребенку, следует отказаться от некоторых ингредиентов в приготовлении блюд:

Исключение

Майонез – эта не та заправка, которая подойдет для детских салатов.



Вареная, как и копченая, колбаса также не подходит для детского питания



Соленые, маринованные, консервированные овощи, включая зеленый горошек и кукурузу



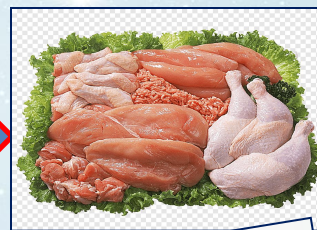
Конфеты (шоколадные и карамель), кондитерские изделия, которых в новогодние праздники в избытке, – не лучшее угощение для ребенка.



Использование



сметана,
растительное
масло



отварное филе индейки или
курицы



Свежие овощи



Домашние десерты,
фрукты, сухофрукты,
орехи



Блюда для детского новогоднего меню

В отличие от взрослого для детского стола необязательно готовить большое количество блюд. Вполне достаточно двух-трех закусок, одного горячего блюда и десерта. А вот напитками, домашними десертами, фруктами желательно запастись побольше: их детвора быстро съедает в перерывах между играми.

Детей, как известно, в блюдах привлекает не столько их вкус и запах, как внешний вид. Поэтому, чем интереснее вы их оформите, тем быстрее еда исчезнет с тарелки. Разнообразные зверюшки и новогодние персонажи, созданные заботливыми руками любимой мамы, безусловно, не останутся незамеченными. А если вы им придумаете еще смешные и запоминающиеся названия, то блюда обязательно вызовут у детворы неподдельный интерес.

При этом не стоит забывать, что для детей Новый год – это прежде всего праздник, а вкусные угощения лишь дополнение к нему. Поэтому создайте для них настоящее сказочное торжество, с елкой и Дедом Морозом, с играми и конкурсами и, конечно, с вручением подарков. Тогда детвора будет вспоминать этот праздник целый год.



ничного застолья... и в
кими погрешностями предлагае



моганиями, с
годового стола.

Закуски

В качестве закусок для детского стола рекомендуется использовать не многокомпонентные салаты, а различные нарезки из свежих овощей. Употребление нарезок из колбасных изделий и копченной продукции из мяса даже для взрослых рекомендуется в ограниченном количестве, а для детей и вовсе вредно в связи с высоким содержанием насыщенных жиров и поваренной соли, а также негативного воздействия на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта.

Детей, как известно, в блюдах привлекает не столько их вкус и запах, как внешний вид. Поэтому, чем интереснее вы их оформите, тем быстрее еда исчезнет с тарелки. Разнообразные зверюшки и новогодние персонажи, созданные заботливыми руками любимой мамы, безусловно, не останутся незамеченными. А если вы им придумаете еще смешные и запоминающиеся названия, то блюда обязательно вызовут у детворы неподдельный интерес.

Есть много вариантов блюд с изображением главного атрибута праздника – елочки. Ее можно приготовить из фруктов, овощей и других продуктов. Вот несколько вариантов.



Проявив фантазию можно

сделать важный символ новогодних праздников – Деда мороза или же целую зимнюю композицию!



Основное горячее блюдо

В новогоднюю ночь, как всегда в питании детей, отдавайте предпочтение блюдам из нежирных сортов мяса: говядине, кролику, грудке курицы или индейки. Лучшим гарниром для мясных будут овощные блюда. Сделайте акцент на оригинальном способе оформления.

- Ежики

- это обыкновенные запеченные мясные котлетки. Особо вкусными их делает «шубка»-панировка из семян подсолнечника. А еще у каждого ежика есть свой гарнир из тушеного кабачка и свежего помидора.

- Запеканка из индейки под шубкой

- Филе индейки под шубой из пюрированного картофеля с тертым сыром

- Тушеный кролик со сливками

- нежное и необыкновенно вкусное мясо идеально подойдет для праздничного застолья как для взрослых. Так и для детей.

- Детский люля-кебаб

- Люля-кебаб из говяжьего фарша на морковной шпажке

Хороший вариант горячего - блюда из рыбы белой морской или красной из семейства Лососевые. Ведь детям обязательно нужно есть рыбу в любом виде: запеченной, приготовленной на пару, в форме котлет или тефтелей.

- Треска на пар

- Шашлык

- Шашлык из лосося

Десерты и напитки

Мы понимаем, что наши следующие рекомендации в отношении сладкой составляющей новогоднего стола идут в диссонанс с общепринятыми и привычными традициями новогоднего праздника. Тем не менее для тех кто делает выбор не в угоду сиюминутного удовольствия, а заботиться о здоровье своем и своего ребенка в настоящем и будущем следует внимательно отнестись к современным взглядам на употребление сладких продуктов. Оценка состояния детского здоровья свидетельствует о том, что такие хронические заболевания как сахарный диабет, ожирение становятся спутниками наших детей с самого раннего возраста. Ожирение является одной из главных проблем нашего времени в области здравоохранения, так оно приводит к возникновению таких болезней, как сердечно-сосудистые заболевания, некоторые виды онкологических и респираторных заболеваний, и негативно сказывается на качестве и продолжительности жизни. Существует несколько основных факторов способствующих росту глобальной пандемии ожирения, одним из основных является чрезмерное потребление продуктов питания с высоким содержанием искусственных ингредиентов, рафинированного сахара и химических добавок. Суточная норма для ребенка до **3** лет не должна превышать **25** граммов сахара (примерно **6** чайных ложек), для детей от **3** до **7** лет – **30** граммов, старше **12** лет – **35** граммов. Указанная норма распространяется не только на сахар, добавляемый в продукты, но и содержащийся в натуральном виде в пищевых продуктах.

Продукты с наивысшим содержанием сахара



Карамельный напиток Frappuccino сети Starbucks



11 чайных ложек



Кока-кола и Пепси (объем 330 мл)



9 чайных ложек



Батончик компании Mars (51 гр)



8 чайных ложек



Кофе Латте с молоком (300 мл)



7 чайных ложек



Йогурт со вкусом печенья (135 мл)



6 чайных ложек



Горячий шоколад с молоком



6 чайных ложек



Курица с рисом и соусом (300 гр)



6 чайных ложек



Обезжиренный ванильный йогурт (150 гр)



5 чайных ложек



Мороженое (90 гр)



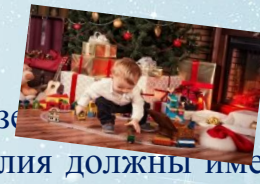
4 чайные ложки

Новогодний подарок

Как бы не парадоксально не звучало сладкий новогодний подарок – это большой риск и угроза здоровью детей. Любой практикующий врач: педиатр, эндокринолог, гастроэнтеролог, аллерголог подтвердит, что каждый год в январе у детей отмечается взрыв аллергии, обострение панкреатита, проявления сахарного диабета. Ведущую роль в этом играют подарочные наборы из конфет и кондитерских изделий промышленного производства, злоупотребление ими в новогодние праздники. Использование в качестве главного подарка года сладостей – негативный пример формирования неправильного пищевого поведения с потреблением большого количества сладкого и однозначно приводит к проблемам со здоровьем. Поэтому обращаемся с просьбой к родителям, педагогам и воспитателям с просьбой менять традицию дарения сладких наборов на альтернативу получения позитивных эмоций от совместной встречи Нового года с конкурсами, викторинами, сказочными сценариями и т.д. Лучшим подарком ребенку станет игрушка, развивающие игры, конструкторы, новые впечатления от отдыха с родителями.

Если же вы ещё не готовы отказаться от сладких новогодних подарков, обращаем ваше внимание, что для детей до **3-х лет** шоколад и изделия из шоколада противопоказаны! При выборе кондитерской продукции отдавайте предпочтение таким конфетам как зефир, маршмэллоу, ирис тираженный, злаковые и ореховые батончики и т.д. Все кондитерские изделия должны иметь индивидуальную упаковку и маркировку как на отдельном продукте, так и на подарке в целом. На маркировке кондитерского изделия указывается сведения о производителе, состав продукта, срок годности. В информации о подарке в целом указываются атрибуты упаковщика, дата упаковывания, срок годности, вес и перечень продукции, входящей в набор подарка. Соблюдение этих простых правил позволит вам приобрести качественный товар.

Желаем вам и вашим детям только приятных моментов при покупке и использовании новогодних подарков!



*Управление
Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Саратовской области*

ПОЗДРАВЛЯЕТ

С НАСТУПАЮЩИМ НОВЫМ 2022 ГОДОМ!

**Желает крепкого здоровья, положительных эмоций,
ярких впечатлений, только приятных сюрпризов и
взаимопонимания родных и близких людей!**

Отдел надзора по гигиене детей и подростков
г.Саратов
Декабрь **2021** год