

Безопасное питание дошкольников в период новогодних и рождественских праздников

Разнообразный, красиво оформленный стол является одним из самых важных украшений новогоднего празднования. Именно в этот праздник мы стараемся приготовить самые вкусные и любимые блюда. Уже давно ни для кого не секрет, что именно после новогодних и рождественских праздников, пациентов в инфекционных отделениях заметно прибавляется, и особенно печально, что среди них немало малолетних детей.

Новогодние праздники - большая радость для малышей, и важно, чтобы он запомнил яркую и переливающуюся елку и подарки, а не больничную палату в инфекционном отделении. Для того, чтобы таких ситуаций не возникло, надо соблюдать определенные правила и заранее определить рацион питания малышей в предновогодние дни.

Очень тщательно проверяйте свежесть продуктов, не делайте покупки в сомнительных супермаркетах и небольших магазинах, где товар, как правило, залеживается.

Особое внимание уделите термической обработке продуктов и, конечно, не давайте ребенку **соленую рыбу или вяленое мясо**.

Не следует давать ребенку **грибы и морепродукты**. Данная продукция очень аллергична и может негативно отразиться на здоровье ребенка. К этому же списку следует добавить **маслины и оливки**, ведь они еще вдобавок содержат большое количество соли.

Не рекомендуется в питании детей использовать **холодец**, приготовленный из мясокостных бульонов, и заливную рыбу, так как эти продукты содержат большое количество экстрактивных веществ.

Не стоит предлагать детям в качестве горячих блюд **жареное мясо**, лучше в качестве горячих блюд для малышей использовать нежирные сорта мяса и рыбы. Для их приготовления лучше использовать способы отваривания, тушения или запекания. Не стоит увлекаться различными специями и пряностями, ведь они могут вызвать аллергию у детей.



Не балуйте своего ребенка разнообразными **салатами**, особенно с использованием консервов и копченостей. Лучше предложите ребенку легкий овощной салат, заправленный сметаной или растительным маслом. Заправлять салаты для детей майонезом не рекомендуется.

Не обойдется детский стол и без **фруктов**. Не следует давать детям экзотические фрукты, особенно если они это лакомство пробуют впервые - аллергия же Вам ни к чему. И, даже, знакомые фрукты, которые ранее малыш пробовал, но съеденные в большом количестве (самые аллергенные фрукты - это цитрусовые) могут вызвать аллергические реакции. Намного удобнее предложить детям фрукты, очищенные от кожуры и порезанные на кусочки. Особенно вкусными и полезными для детей будут фруктовые коктейли или салаты, заправленные биоогуртом.

С большим вниманием необходимо подойти к выбору **питьевых напитков**. Оградите своих детей от чрезмерного употребления газированных напитков. Вещества, входящие в их состав, не адаптированы для ребенка и могут вызвать аллергическую реакцию, метеоризм и пр. Лучше заменить их на натуральные морсы, компоты или соки без добавления сахара.

Удержать ребенка за столом можно ожиданием самого вкусного и любимого десерта или сладостей. В рацион питания ребенка до 3-х лет **не входят шоколад, карамельные конфеты, торты с кремами, пирожное**. Малышам лучше предложить зефир, пастилу или мармелад - сладости, содержащие пектины. Детям старше 3-х лет во избежание аллергических реакций и пищевых отравлений можно предложить **в небольших количествах молочный шоколад, бисквитный пирог с фруктовой начинкой**.

Однако, стол, богатый вкусными угощениями, деликатесами и кулинарными шедеврами - это не совсем то, что ждут дети. Им необходимо создать атмосферу праздника, новогодней сказки, с елкой, появлением Деда Мороза и Снегурочки, с вручением подарков и проведением конкурсов. Постарайтесь подготовиться к празднику так, чтобы у ребенка хватило впечатлений на целый год!

Счастливого Нового года!



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма



4 группа – жиры и сладости

Масло сливочное – 35 г
Масло растительное – 18 мл
Сахар (варенье, мед) – 45 г
Кондитерские изделия – 15 г*

5%

3 группа – белковая

Мясо – 71-88 г
Птица – 50 г
Рыба филе – 60 г
Яйцо – 0,6 шт.
Молоко – 300 мл
Творог – 50 г
Сыр – 12 г
Сметана – 10 г
Кисломолочный напиток – 180 мл*

Орехи - вкусная и полезная добавка к еде



20%

2 группа – свежие овощи и фрукты

Овощи свежие, зелень – 400 г
Фрукты свежие – 200 г
Фрукты сухие – 20 г
Соки – 200 г*

35%

1 группа – злаки и картофель

Мука – 20 г
Картофель – 220 г
Хлеб ржаной – 120 г
Хлеб пшеничный – 200 г
Макаронные изделия – 20 г
Крупы, бобовые – 50 г*

40%

