

Консультация для родителей «Осторожно – праздничный стол!»

Любой праздник ассоциируется с накрытым столом. Вот только традиционный салат оливье, соленья и колбаски совершенно не пойдут детям. Конечно, любой ребенок будет счастлив от газировки и чипсов на столе. Но если вы против такого подхода и заботитесь о детском пищеварении, тогда наша статья для вас.

Салаты и закуски

Праздничный стол для ребенка должен отличаться от будничного обеда и содержать больше сладких блюд, чем обычно. Тем не менее, о пользе или хотя бы безвредности питания тоже нельзя забывать, ведь детское пищеварение очень чувствительно, и даже одна тяжелая трапеза может привести к его перенапряжению.

Если вы не хотите накрывать для ребенка отдельный стол, а предпочитаете усадить его вместе со всеми гостями, постарайтесь просто исключить наиболее вредные традиционные продукты, которыми мы привыкли себя баловать по праздникам. Прежде всего, это колбаса и копчености, нежелательные даже для взрослых. Их лучше всего заменить на вареное мясо, а если уж ваше любимое блюдо никак не может обойтись без колбасы, предпочтите вареную («Докторскую»). От тарелки с колбасной нарезкой, увы, придется отказаться.

Всевозможные соленья тоже не очень полезны для детей. Однако несколько ломтиков огурцов и помидоров не принесут большого вреда, тем более, что и в них остается ряд ценных минералов и микроэлементов. Главное, чтобы овощи были именно солеными, а не маринованными, дабы не раздражать желудок малыша большим количеством уксуса. Чего точно стоит избегать на столе, так это маринованных грибов. Грибы тяжелы для детского желудочно-кишечного тракта сами по себе, а в маринованной форме они вполне могут вызвать несварение или даже отравление.

Самый спорный вопрос – это классические для нас салаты, особенно оливье. Ингредиенты таких салатов, собравшись вместе, оказываются испытанием для ЖКТ ребенка. Тем не менее, они допустимы, если для заправки вместо майонеза выбрать сметану. Хотя наилучший выход из ситуации – предложить малышу витаминный салат из моркови с яблоками или из помидоров и огурцов. Старайтесь избегать таких продуктов, как консервированный горошек и кукуруза, так как они быстро вызывают у детей метеоризм.

Еще один хороший вариант для детской закуски – нарезанный кубиками и насаженный на шпажки сыр твердых сортов, который расходуется у детей на ура, особенно вместе с кусочками фруктов.

Горячие блюда

Самая простая часть праздничного застолья – это второе блюдо, поскольку оно, как правило, не сильно отличается от того, что подают на обычный обед. Для детей подойдет любое мясо или рыба в тушеном, вареном или печеном виде. Сторониться нужно только жареного, а также большого количества специй, в том числе чеснока и черного перца.

Гарнир может быть каким угодно, но с праздничным столом все же ассоциируются румяные блюда с хрустящей корочкой. Вы можете порадовать своих гостей и ребенка ломтиками картофеля, запеченными в духовке на противне. Подобная еда не подходит для повседневного меню, но будет уместной и не вредной для особенного вечера.

Десерт и напитки

Основным десертом для детей, бесспорно, должны быть фрукты. Удачное решение – заранее порезать их на мелкие дольки и выложить на большом блюде в виде забавного рисунка. Всего за несколько минут интернет-поиска вы без труда найдете красивые и простые варианты. Правда, учтите, что клубнику, вишню и экзотические фрукты стоит исключить из-за опасности аллергии, если ваш ребенок еще дошкольного возраста.

Конфеты, торты и пирожные с масляным кремом не очень хороши для детского рациона. Но и совсем лишать ребенка сладостей в праздник тоже нельзя. В качестве безопасной альтернативы можно выбрать мармелад, зефир и пастилу. Только ограничивайте их количество в разумных пределах.

Также уместной будет небольшая порция сливочного мороженого без добавок. Если на вашем застолье обязательно должен быть торт, то тут надо выбирать наименьшее из зол. Выберите легкий вафельный торт, либо торт с йогуртовой и сметанной начинкой.

Из напитков всем детям можно давать натуральные фруктовые или овощные соки, компоты и морсы. Единственное условие – это отказ от газированных напитков. И разумеется, следите за тем, чтобы ваш ребенок не ел все лакомства подряд, а заботливые бабушки и дедушки не пытались угостить ребенка «взрослой» едой.