

Новый год - самый долгожданный семейный праздник, особенно для малышей, которые находятся в ожидании чуда, появления Деда Мороза, подарков и сладостей. И то, каким запомнится ребенку этот день, зависит от нас - его родителей. Для взрослых гостей придумать торжественное меню не так уж сложно, а вот с ассортиментом детских угощений, как правило, возникают проблемы. Так какие же блюда и деликатесы можно предложить малышу?



**Детям от 1,5 до 3 лет** сложно усидеть за столом дольше 15-20 минут, находясь в состоянии возбуждения, они не способны как взрослые дожидаться смены блюд - закусок, горячего, десерта. Поэтому необходимо сразу разработать детское праздничное меню и сервировать стол по заранее разработанному плану. Скорее всего, свой законный ужин в преддверии Нового года **ребенок** получит, и к моменту праздничного стола уже будет сыт, а вам останется удивить его необыкновенными десертами. Даже если в ваши планы входит полноценный праздничный детский стол, не стоит заставлять его разносолами - малыши все

равно не смогут попробовать и оценить больше 2-3 блюд, так лучше направить все свои кулинарные способности и фантазию на эти несколько вариантов. Зачастую, детям еще не знаком вкус многих продуктов и блюд, до конца не сформировались вкусовые пристрастия. Поэтому не стоит в этот праздничный вечер угощать малыша «новинками». Во-первых, он может их попросту не оценить, а во-вторых, вы еще не знаете реакцию детского организма на новый продукт. Руководствуйтесь правилом: новые блюда - из знакомых продуктов. Если вы планируете пригласить на праздник друзей своего малыша, обязательно поинтересуйтесь у их родителей о пищевой переносимости продуктов, наличии аллергических реакций у **ребенка**, а также о том, не соблюдает ли **ребенок** определенную диету.

В качестве закусок **малышу старше 1,5 лет** можно предложить салаты из овощей, как свежих (помидоры, огурцы, болгарский перец, зелень), так и отварных, например винегрет. Не исключено добавление в салаты консервированных овощей, например горошка, кукурузы, но только в очень небольших количествах, так как эти продукты вызывают метеоризм (повышенное газообразование в кишечнике), а больные животики в новогодний праздник ни к чему. Экзотические овощи, которые еще не пробовал ваш **ребенок**, лучше не использовать в приготовлении праздничных блюд. Заправлять салаты для детей раннего возраста (до 3 лет) майонезом не следует, воспользуйтесь растительным рафинированным маслом или сметаной со сниженным процентом жирности (10-15%). Если вы хотите угостить своего дошкольника «взрослым» салатом, в рецептуру которого входит майонез, разбавьте его на половину сметаной.

Разнообразные колбасы, буженину, копчености с пряностями для детей **до 3 лет** лучше заменить отварным или запеченным в домашних условиях мясом. Перед запеканием кусок вырезки можно нашпиговать чесноком - для придания мясу пикантного вкуса. В небольших количествах термически обработанный чеснок не вызовет ухудшение работы желудочно-кишечного тракта малыша. Детям старше 3 лет в качестве мясных закусок можно предложить ветчину, кусочек окорока или буженины. Соленую рыбу и морепродукты (отварные креветки, кальмары и пр.) можно предложить **малышу**, достигшему 3 лет лишь в том случае, если на них нет аллергической реакции, и в очень ограниченных количествах - 1-2 кусочка. Сельдь и соленая рыба стимулируют аппетит **ребенка**, но достаточно высокая концентрация натрия хлорида, т.е. соли, оказывает негативное влияние на почки. Покупая готовую сельдь, обращайте внимание на соус, заправка в данном случае должна быть только из масла и желательно без специй.

Отварные кальмары и креветки можно использовать для приготовления салатов, таких как морские коктейли для детей **старше 3-4 лет**. Икра рыб (красная, черная) может быть использована для приготовления бутербродов, корзиночек для детей

только старше 3 лет, и только при условии хорошей переносимости продукта. Если ваш малыш любит сыр – порадуйте его сырным ассорти. Детям раннего возраста рекомендуются неострые, нежирные твердые сорта сыров, желательно без растительных добавок и специй. Происхождение исходного сырья – коровье ли молоко, или козье – не важно.

Соленые и маринованные огурцы, помидоры, оливки, маслины не рекомендуется давать детям **младше 4-5 лет**, а маринованные грибы – детям младше 5 лет. Эти продукты не содержат полноценных пищевых веществ, а всего лишь обладают специфическим вкусом. Помимо того, большое содержание соли, уксуса и специй может негативно сказаться на функциях желудочно-кишечного тракта, почек, вызвать аллергию. Тем более не подходят для питания детей острые закуски и салаты корейской кухни. Холодцы, приготавливаемые из мясокостных бульонов, и заливная рыба содержат большое количество экстрактивных веществ (веществ, в том числе вредных, вываренных из мяса или рыбы, и частично перешедших в бульон), и не являются продуктами, подходящими для питания детей. В качестве горячих блюд для малышей можно использовать нежирные сорта мяса и рыбы. Для их приготовления лучше использовать способы отваривания, тушения или запекания.

При приготовлении горячих блюд для детей **старше 2 лет** можно использовать лук и зелень, лавровый лист и щадящие специи. А вот с черным и красным перцем лучше повременить, как минимум **до 5 лет**. При запекании продуктов, для получения вкусной золотистой корочки, можно использовать неострые сорта сыра. Ассортимент гарниров, как правило, широкий. Для детского стола вполне подойдут отварные или тушеные овощи. Обжаренные гарниры можно предложить малышам старше **3-3,5 лет**, а такое блюдо как картофель-фри детям только старше **4,5-5 лет**.

Не обойдется детский стол без фруктов. Предлагайте малышам только те ягоды и фрукты, которые не вызывают аллергических реакций. Фрукты-аллергены (способные вызвать аллергические реакции), например, цитрусовые, клубника, лучше не показывать, чем со скандалом отбирать их у **ребенка**. Детям будет намного удобнее, если фрукты будут заранее очищены от кожуры и порезаны на кусочки. Фруктовые коктейли и салаты можно заправить биоогуртом. Удержать **ребенка** за столом, можно только заинтересовав его сменой затейливых и «смешных» блюд, а также ожиданием самого вкусного и любимого – десерта или сладостей.

В рацион питания **ребенка** раннего возраста (до 3 лет) не входят сладости в виде шоколада, карамельных конфет, тортов с кремами, пирожных. Но именно эти

неполезные для маленьких детей продукты содержатся в новогодних подарках, которые принесут ваши гости. Малышам до **2-3 лет** лучше предложить зефир, пастилу или мармелад – сладости, содержащие пектины (балластные вещества, активно связывающие и выводящие токсины (от греч. toxikon – яд) из организма) и разрешенные детям раннего возраста. Также, для угощения вполне подойдут «старые знакомые» – печенье, сушки, баранки, воздушные хлопья. Детям **старше 3 лет** в небольших количествах можно предложить молочный шоколад, бисквитный пирог с фруктовой начинкой, карамельки с начинкой в виде джема, конфеты суфле. Пирожные и торты со сливочным кремом можно предложить в небольшом количестве только здоровым детям **старше 5 лет**. Мороженое, любимое детьми, лучше предложить молочное, без вкусовых добавок и красителей. А украсить его можно самостоятельно – джемом или ягодным вареньем и фруктами. В качестве украшений мороженого десерта для детей старше 5 лет подойдут орешки.

С большим вниманием необходимо подойти к выбору напитков. Детям **раннего возраста** можно предложить любимые фруктовые или овощные соки, компоты, сваренные из фруктов и ягод, ягодные морсы. Детям **старше 3 лет** можно предложить молочные коктейли. И не забудьте подготовить графин с кипяченой или питьевой водой, так как соки не утоляют жажды. Хочется оградить как взрослых, так и детей от чрезмерного употребления бесполезных и совсем не детских газированных напитков. Пищевые вещества, входящие в их состав не адаптированы для **ребенка**, и могут вызывать аллергические реакции, метеоризм и пр. И уж тем более, не стоит давать даже пробовать малышам алкогольные напитки, такие как шампанское, пиво и прочее. Известно, что детей в продуктах и блюдах привлекает не вкус и не запах, а исключительно внешний вид – чем интересней вы оформите блюда, тем больше вероятность того, что **ребенок** съест предложенные новогодние яства. Но не стоит заставлять **ребенка** есть, пусть он сам выберет в этот вечер, чем ему угоститься.

Неотъемлемая часть детского праздника является сервировка новогоднего стола. Внимание всех детей привлекают яркие, красиво и затейливо оформленные столовые приборы, продукты и блюда, прошедшие «художественную обработку». Всевозможные зверюшки (ежики, снеговики, мышки, хрюшки), затейливые фигурки, рожицы, созданные из продуктов заботливыми мамиными руками, вызывают у детей живой интерес. Не забудьте придумать своим шедеврам смешные и знакомые для **ребенка** названия, и перед тем как поставить блюдо на стол – произнесите их вслух. Постарайтесь как можно лучше украсить **новогодний стол**. Можно приобрести посуду с рождественской тематикой, из салфеток вырезать снежинки, в центр стола поставить фигурную новогоднюю свечку или новогоднюю игрушку, типа снеговика или оленя. Края стаканчиков можно украсить «снегом» – на 0,5 см погрузить перевернутый стакан в сахарный или фруктовый

сироп, затем обмакнуть либо в сахар, либо в сахарную пудру, а на край стаканчика поместить разрезанную до середины дольку фрукта. 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!