

Праздничный стол для детей

Когда ребенок умеет орудовать ложкой, родители стремятся усадить его за общий стол. В том числе и во время праздников, таких как Новый год, дни рождения родителей или его самого. Возникает вопрос: «Чем же кормить ребенка, если ему всего-то 1,5-2 года, а на столе традиционный салат «Оливье» с майонезом, соленья, колбасы и другая тяжелая пища?»

Праздничный стол для ребенка должен быть именно праздничным, и не сопровождаться тяжестью или болями в животике.

Еда на праздничном столе для детей. Давайте начнем с тех традиционных продуктов, которые имеются на каждом столе во время праздников.

Колбаса

Колбаса и прочие копчености вредны даже взрослым, что уж говорить о детях. До 3-х лет ребенку вообще нежелательно давать колбасу, лучше только натуральное мясо, в крайнем случае - вареную колбасу типа «Докторской».

Детям старшего возраста можно предложить кусочек ветчины или буженины, но никак не целую тарелку нарезки.

Соленья

Соленья не содержат в себе полноценные питательные вещества, а потому дети вполне могут обходиться без них до 4-5 лет. Если уж ребенок просит у родителей соленый огурец, помидор, маринованные грибы, квашеную капусту, то дайте ему именно соленые продукты в небольшом количестве, а не маринованные. Маринад содержит в себе уксус, который будет раздражать желудок малыша, вызывать рези и боль.

Отдельно хочется сказать о грибах. Это тяжелая пища, которая трудно усваивается, к тому же, всегда есть риск отравления, поэтому грибы рекомендованы для питания детей старше 3-х лет. Если уж и хочется побаловать ребенка за праздничным столом грибами, то отдайте предпочтение шампиньонам.

Холодец

Холодцы, которые готовятся из вываренного мяса, а также заливные блюда, не рекомендованы детям младше 4-5 лет, поскольку считаются вредными для маленьких детей. В результате долгой готовки в этих блюдах образуются вещества, тяжелые для желудка малыша.

Салат «Оливье»

Вот мы и подобрались к самому спорному вопросу. Салаты, содержащие майонез, рекомендуется давать детям как можно в старшем возрасте, не раньше 3-х лет. Специально для ребенка можно заправить данный салат нежирной сметаной и давать в небольших количествах, так как ингредиенты салата «Оливье» являются тяжелой, трудно усваиваемой пищей.

Угостите малыша винегретом, салатом из огурцов и помидоров, моркови с яблоками, заправленными растительным маслом или сметаной. Избегайте употребления малышом зеленого горошка, кукурузы, капусты в больших количествах, поскольку эти продукты вызывают метеоризм.

Соленая рыба, икра, морепродукты

Допускается в возрасте 2-3-х лет в крайне небольших количествах, если нет аллергической реакции. Избыточное содержание соли способствует усилению жажды и аппетита, а также негативно влияет на почки.

Использование икры в бутербродах, а морепродуктов в салатах разрешается к праздничному столу для детей старше 3-4-х лет.

Сыр

В случае с употреблением сыра рекомендация только одна - детям до 2-ух лет давать неострые, нежирные сорта сыра без специй и различных добавок.

Горячие блюда

В качестве горячих блюд подойдут любое мясо и рыба в тушеном, вареном или печеном виде. Не давайте малышу жареных блюд, а также блюд с большим количеством специй: чеснока или перца.

На гарнир - отварные каши, овощи. Различные жареные блюда с хрустящими корочками (например, картофель - фри) можно давать детям старше 4-5 лет.

Фрукты

Праздничный стол для детей никак не обойдется без фруктов. Обращайте внимание, чтобы предложенные малышам ягоды и фрукты не вызывали аллергии, а такие фрукты, как апельсины, клубника, грейпфруты, вишня, лучше заранее исключить.

Сладкое

До 3-х лет малыша лучше не знакомить со сладостями - конфетами, шоколадом, тортами и пирожными, но если очень хочется побаловать ребенка сладким, то предложите мармелад, пастилу или зефир. Вместо печенья - сушки и баранки.

А вот детям старше 3-х лет сладкое давайте в ограниченных количествах, чтобы не вызвать аллергической реакции.

Мороженое без шоколада можно понемногу давать уже с 2-х лет, а вот торты со сливочным кремом - детям старше 5 лет. В младшем возрасте побалуйте ребенка вафельными тортами и тортами со сметанным кремом.

Напитки

Всем детям можно давать натуральные фруктовые или овощные соки, компоты и морсы. Если сок покупается в магазине, обязательно изучите состав и давайте такой сок в небольших количествах.

От газированных напитков откажитесь, они вызывают вздутие живота, аллергию, и крайне бесполезны из-за содержащихся в них веществ (опять-таки, прочтите на этикетке, что вы собираетесь давать ребенку).

Как сервировать праздничный стол для детей

Маленькие дети - это непоседы, их не удержишь за столом долгое время. А потому, сразу приготовьте и положите на стол ту пищу, которая предназначена именно для вашего малыша. Если это горячее блюдо, то хорошо будет сделать его такой консистенции, чтобы его удобно было брать ложкой, чтобы оно не расплескивалось, и не было слишком жидким.

Если вы ставите перед ребенком закуски, овощи, фрукты, постарайтесь сделать так, чтобы их легко можно было взять руками. Фрукты заранее очистьте и разрежьте, из мяса, сыра и хлеба можно сделать канапе, сколов их шпажками или зубочистками.

Даже за праздничным столом следите, чтобы ребенок не ел все подряд, и чтобы наши заботливые бабушки не угощали малыша той едой, которая ему не рекомендована в его возрасте.