

Новогодний стол – что предложить ребёнку

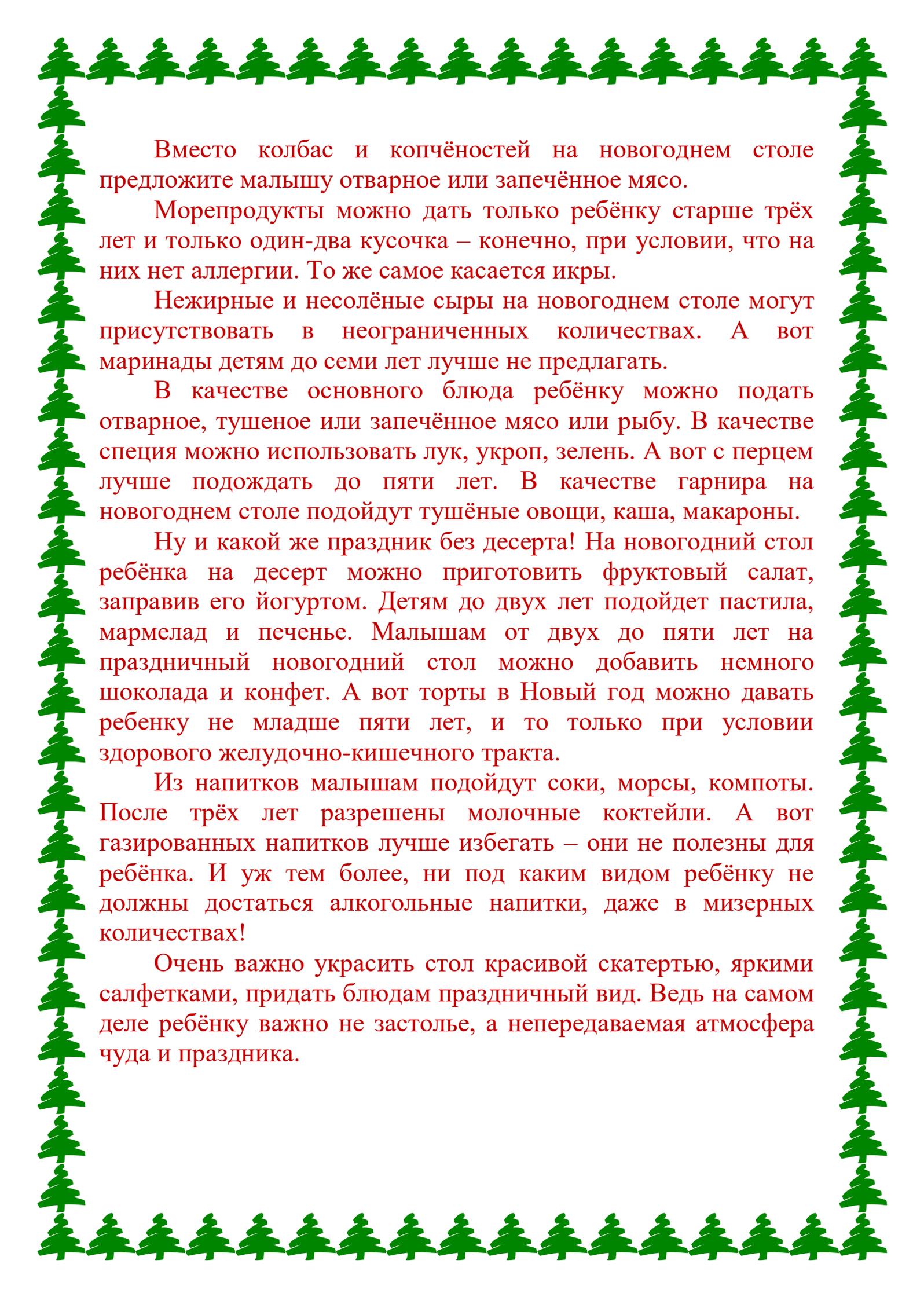


Новый год – праздник, которого ждут все дети. И то, как малыши запомнит праздничный вечер, зависит только от родителей. Если со взрослыми всё относительно просто, то организация новогоднего стола для ребёнка обычно вызывает затруднения.

Для новогоднего стола детям до полутора лет не нужны никакие кулинарные изыски. Малыши этого возраста должны питаться по часам. Для детей постарше, от полутора до трёх лет, нудно тщательно продумать меню новогоднего стола – в этом возрасте ребёнок не способен усидеть за столом более получаса, и уж тем более смирно ждать смены блюд.

Скорее всего, несмотря на Новый год ребёнок поужинает как обычно – а значит на торжественном новогоднем застолье ему достанется только десерт. Не стоит пытаться побаловать малыша разносолами – он всё равно не сможет оценить всё богатство выбора, ограничившись в лучшем случае парой блюд. На новогоднем столе не нужно предлагать ребёнку экзотические новинки – в этом возрасте дети очень консервативны в еде. Если за новогодним столом будет не только Ваш малыш, обязательно поинтересуйтесь у родителей других приглашенных детей, какие блюда нужно исключить из детского меню.

Если Вы всё-таки хотите предложить ребёнку на новогоднем столе холодные закуски, то в этом качестве подойдут салаты. Овощи для них могут быть как варёными (винегрет), так и сырыми (помидоры, огурцы). А вот горохом, кукурузой увлекаться не стоит – вздутый животик и газы в новогодние праздники не нужны. Заправить салаты можно растительным маслом или сметаной.



Вместо колбас и копчёностей на новогоднем столе предложите малышу отварное или запечённое мясо.

Морепродукты можно дать только ребёнку старше трёх лет и только один-два кусочка – конечно, при условии, что на них нет аллергии. То же самое касается икры.

Нежирные и несолёные сыры на новогоднем столе могут присутствовать в неограниченных количествах. А вот маринады детям до семи лет лучше не предлагать.

В качестве основного блюда ребёнку можно подать отварное, тушеное или запечённое мясо или рыбу. В качестве специя можно использовать лук, укроп, зелень. А вот с перцем лучше подождать до пяти лет. В качестве гарнира на новогоднем столе подойдут тушёные овощи, каша, макароны.

Ну и какой же праздник без десерта! На новогодний стол ребёнка на десерт можно приготовить фруктовый салат, заправив его йогуртом. Детям до двух лет подойдет пастила, мармелад и печенье. Малышам от двух до пяти лет на праздничный новогодний стол можно добавить немного шоколада и конфет. А вот торты в Новый год можно давать ребёнку не младше пяти лет, и то только при условии здорового желудочно-кишечного тракта.

Из напитков малышам подойдут соки, морсы, компоты. После трёх лет разрешены молочные коктейли. А вот газированных напитков лучше избегать – они не полезны для ребёнка. И уж тем более, ни под каким видом ребёнку не должны достаться алкогольные напитки, даже в мизерных количествах!

Очень важно украсить стол красивой скатертью, яркими салфетками, придать блюдам праздничный вид. Ведь на самом деле ребёнку важно не застолье, а непередаваемая атмосфера чуда и праздника.