

**Управление Федеральной службы по надзору в сфере  
защиты прав потребителей и благополучия человека  
по Саратовской области**

***Здоровое новогоднее  
праздничное меню для  
детей***



**Отдел надзора по гигиене детей и  
подростков**

**г.Саратов**

**Декабрь 2021 год**



# ***Особенности детского питания***

**Новогодний праздник – сказочное время ожидания чудес и волшебства. Одной из самых трудных задач в подготовительный период является составление праздничного меню. Важно, чтобы выбранные блюда не только были аппетитными, вкусными и необычными, но и отвечали потребностям каждого члена семьи, что особенно важно для самых маленьких её представителей. Во-первых, малыши обычно избирательны в отношении предлагаемой им пищи, а во-вторых, детский рацион нужно организовывать правильно, с учетом возраста и индивидуальных особенностей чада.**

**Не только повседневное, но и в праздничные дни питание детей должно обеспечиваться за счет продуктов, хорошо усвояемых детским организмом, т.е. соответствовать возрастным возможностям, в частности уровню развития пищеварительного аппарата. По этой причине водить детей в кафе, закусочные, бистро и т.д., где еда предназначена для взрослых, не рекомендуется.**

**Невзирая на то, что Новый Год принято встречать богатым застольем с изобилием всевозможных закусок, вносить существенные коррективы в привычный рацион маленького ребенка не стоит. Как бы родители не хотели побаловать чадо изысканной «взрослой» пищей, им все же нужно придерживаться строгого подхода к правилам детского питания, и не пренебрегать рекомендациями гигиенистов.**



# Табу детского питания

которые не стоит нарушать и в новогоднюю ночь, чтобы праздничное застолье не навредило ребенку, следует отказаться от некоторых ингредиентов в приготовлении блюд:

## Исключение

Майонез – это не та заправка, которая подойдет для детских салатов.



Вареная, как и копченая, колбаса также не подходит для детского питания



Соленые, маринованные, консервированные овощи, включая зеленый горошек и кукурузу



Конфеты (шоколадные и карамель), кондитерские изделия, которых в новогодние праздники в избытке, – не лучшее угощение для ребенка.



## Использование



сметана,  
растительное  
масло



отварное филе  
индейки или курицы



Свежие овощи



Домашние  
десерты, фрукты,  
сухофрукты,  
орехи





# **Блюда для детского новогоднего меню**

**В отличие от взрослого для детского стола необязательно готовить большое количество блюд. Вполне достаточно двух-трех закусок, одного горячего блюда и десерта. А вот напитками, домашними десертами, фруктами желательно запастись побольше: их детвора быстро съедает в перерывах между играми.**

**Детей, как известно, в блюдах привлекает не столько их вкус и запах, как внешний вид.**

**Поэтому, чем интереснее вы их оформите, тем быстрее еда исчезнет с тарелки. Разнообразные зверюшки и новогодние персонажи, созданные заботливыми руками любимой мамы, безусловно, не останутся незамеченными. А если вы им придумаете еще смешные и запоминающиеся названия, то блюда обязательно вызовут у детворы неподдельный интерес.**

**При этом не стоит забывать, что для детей Новый год – это прежде всего праздник, а вкусные угощения лишь дополнение к нему. Поэтому создайте для них настоящее сказочное торжество, с елкой и Дедом Морозом, с играми и конкурсами и, конечно, с вручением подарков. Тогда детвора будет вспоминать этот праздник целый год.**



**Чтобы последствия праздничного застолья не омрачили вступление в новый год недомоганиями, связанными с гастрономическими погрешностями предлагаем варианты здорового новогоднего стола.**



# Закуски

В качестве закусок для детского стола рекомендуется использовать не многокомпонентные салаты, а различные нарезки из свежих овощей. Употребление нарезок из колбасных изделий и копченной продукции из мяса даже для взрослых рекомендуется в ограниченном количестве, а для детей и вовсе вредно в связи с высоким содержанием насыщенных жиров и поваренной соли, а также негативного воздействия на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта.

Детей, как известно, в блюдах привлекает не столько их вкус и запах, как внешний вид. Поэтому, чем интереснее вы их оформите, тем быстрее еда исчезнет с тарелки. Разнообразные зверушки и новогодние персонажи, созданные заботливыми руками любимой мамы, безусловно, не останутся незамеченными. А если вы им придумаете еще смешные и запоминающиеся названия, то блюда обязательно вызовут у детворы неподдельный интерес.

Есть много вариантов блюд с изображением главного атрибута праздника – елочки. Ее можно приготовить из фруктов, овощей и других продуктов. Вот несколько вариантов.



Проявив фантазию можно создать и другой важный символ новогодних праздников – Деда мороза или же целую зимнюю композицию:





# **Основное горячее блюдо**

В новогоднюю ночь, как всегда в питании детей, отдавайте предпочтение блюдам из нежирных сортов мяса: говядине, кролику, грудке курицы или индейки. Лучшим гарниром для мясных будут овощные блюда. Сделайте акцент на оригинальном способе оформления.



## **Ежики**

это обыкновенные запеченные мясные котлетки. Особо вкусными их делает «шубка»-панировка из семян подсолнечника. А еще у каждого ежика есть свой гарнир из тушеного кабачка и свежего помидора.



## **Запеканка из индейки под шубкой**

Филе индейки под шубой из пюрированного картофеля с тертым сыром



## **Тушеный кролик со сливками**

нежное и необыкновенно вкусное мясо идеально подойдет для праздничного застолья как для взрослых. Так и для детей



## **Детский люля-кебаб**

Люля-кебаб из говяжьего фарша на морковной шпажке

Хороший вариант горячего - блюда из рыбы белой морской или красной из семейства Лососевые. Ведь детям обязательно нужно есть рыбу в любом виде: запеченной, приготовленной на пару, в форме котлет или тефтелей.



• Треска на пару



• Шашлычок из лосося



## ***Десерты и напитки***

**Мы понимаем, что наши следующие рекомендации в отношении сладкой составляющей новогоднего стола идут в диссонанс с общепринятыми и привычными традициями новогоднего праздника. Тем не менее для тех кто делает выбор не в угоду сиюминутного удовольствия, а заботиться о здоровье своем и своего ребенка в настоящем и будущем следует внимательно отнестись к современным взглядам на употребление сладких продуктов. Оценка состояния детского здоровья свидетельствует о том, что такие хронические заболевания как сахарный диабет, ожирение становятся спутниками наших детей с самого раннего возраста. Ожирение является одной из главных проблем нашего времени в области здравоохранения, т.к оно приводит к возникновению таких болезней, как сердечно-сосудистые заболевания, некоторые виды онкологических и респираторных заболеваний, и негативно сказывается на качестве и продолжительности жизни. Существует несколько основных факторов способствующих росту глобальной пандемии ожирения, одним из основных является чрезмерное потребление продуктов питания с высоким содержанием искусственных ингредиентов, рафинированного сахара и химических добавок. Суточная норма для ребенка до 3 лет не должна превышать 25 граммов сахара (примерно 6 чайных ложек), для детей от 3 до 7 лет – 30 граммов, старше 12 лет – 35 граммов. Указанная норма распространяется не только на сахар, добавляемый в продукты, но и содержащийся в натуральном виде в пищевых продуктах.**



# Продукты с наивысшим содержанием сахара



Карамельный напиток Frappuccino сети Starbucks



**11** чайных ложек



Кока-кола и Пепси (объем 330 мл)



**9** чайных ложек



Батончик компании Mars (51 гр)



**8** чайных ложек



Кофе Латте с молоком (300 мл)



**7** чайных ложек



Йогурт со вкусом печенья (135 мл)



**6** чайных ложек



Горячий шоколад с молоком



**6** чайных ложек



Курица с рисом и соусом (300 гр)



**6** чайных ложек



Обезжиренный ванильный йогурт (150 гр)



**5** чайных ложек



Мороженое (90 гр)



**4** чайные ложки



# Десерты и напитки

Выбор напитка для детей – важная составляющая новогоднего праздника. Главное правило как и при выборе кулинарных блюд – не навредить детскому организму.

## Исключение



Газированные напитки



Энергетические напитки



Соки из концентратов

## Рекомендация



Компоты, морсы



Домашний лимонад



Смузи

Невозможно представить праздничный стол без десерта. Сладости могут приносить не только вкусовое удовольствие, но иметь и биологическую ценность. Самые полезные из них это блюда из творога, молочных продуктов, фруктов и ягод взамен кондитерской продукции, которая как раз изобилует насыщенными жирами, рафинированным сахаром, химическими добавками и другими искусственными ингредиентами. Немного фантазии и на столе у ребенка появятся «леденцы на палочке», новогодние шары из фруктов и сухофруктов в овсяных хлопьях, мороженое из йогурта и фруктов, снеговики из творога, фруктовые елочки, птицы, звери, и т.д.



Венцом десерта является торт. Если вы не мыслите праздник без этого продукта советуем в замен привычных бисквитных приготовить железные торты и порционные десерты на основе натуральных загустителей и фруктов.





# **Новогодний подарок**

**Как бы не парадоксально не звучало сладкий новогодний подарок –это большой риск и угроза здоровью детей. Любой практикующий врач: педиатр, эндокринолог, гастроэнтеролог, аллерголог подтвердит, что каждый год в январе у детей отмечается взрыв аллергии, обострение панкреатита, проявления сахарного диабета. Ведущую роль в этом играют подарочные наборы из конфет и кондитерских изделий промышленного производства, злоупотребление ими в новогодние праздники. Использование в качестве главного подарка года сладостей негативный пример формирования неправильного пищевого поведения с потреблением большого количества сладкого и однозначно приводит к проблемам со здоровьем. Поэтому обращается с просьбой к родителям, педагогам и воспитателям с просьбой менять традицию дарения сладких наборов на альтернативу получения позитивных эмоций от совместной встречи Нового года с конкурсами, викторинами, сказочными сценариями и т.д. Лучшим подарком ребенку станет игрушка, развивающие игры, конструкторы, новые впечатления от отдыха с родителями.**



**Если же вы ещё не готовы отказаться от сладких новогодних подарков, обращаем ваше внимание, что для детей до 3-х лет шоколад и изделия из шоколада противопоказаны!**

**При выборе и кондитерской продукции отдавайте предпочтение таким конфетам как зефир, пастила, мармелад, ирис тираженный, злаковые и ореховые батончики и т.д. Все кондитерские изделия должны иметь индивидуальную упаковку и маркировку как на отдельном продукте, так и на подарке в целом. На маркировке кондитерского изделия указывается сведения о производителе, состав продукта, срок годности. В информации о подарке в целом указываются атрибуты упаковщика, дата упаковывания, срок годности, вес и перечень продукции, входящей в набор подарка. Соблюдение этих простых правил позволит вам приобрести качественный товар.**

**Желаем вам и вашим детям только приятных моментов при покупке и использовании новогодних подарков!**





**Управление  
Федеральной службы по надзору в сфере защиты  
прав потребителей и благополучия человека  
по Саратовской области**

**ПОЗДРАВЛЯЕТ**

**С НАСТУПАЮЩИМ НОВЫМ 2022 ГОДОМ !**

**Желает крепкого здоровья, положительных эмоций,  
ярких впечатлений, только приятных сюрпризов и  
взаимопонимания родных и близких людей!**

**Отдел надзора по гигиене детей и подростков  
г.Саратов  
Декабрь 2021 год**