

ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ НА СВЯТА

Найбільше харчових отруєнь реєструють на другий-третій день після святкування. Тож у пору новорічних та різдвяних свят батьки мають бути особливо уважними до їжі, яку вживатиме дитина.

Під час вживання їжі пам'ятайте про помірність та обмеження, тобто не змушуйте дитину спробувати всі страви, що є на столі. **Не дозволяйте** дитині вживати **солодкі газовані напої та багато кондитерських виробів**, особливо з кремом.

Замість газованої води краще використовувати соки або воду. Також в якості пиття підійдуть ягідні компоти, розбавлені кип'яченою водою. Щоб дітям було веселіше, краї келихів можна прикрасити «снігом» - занурте на півсантиметра перевернутий стакан в гарячу воду, а потім умочіть в цукор або цукрову пудру і прикрасьте часточкою фрукта. Добре буде виглядати з різнокольоровими соломинками для коктейлю.

Варто бути обережними з **екзотичною їжею**. Небажано ставити на дитячий стіл горіхи, мед, морепродукти - все це може викликати у малюків алергію. Також не варто давати дітям креветковий мікс.

Дітям до 2-3 років протипоказані копченості та ковбаси. Для них краще відварити або запекти негостре м'ясо. Дітям старшого віку дозволена нежирна шинка або шматочок шинки. Дітям 3-4 років не можна солоні і мариновані овочі, маслини і оливки. Мариновані та смажені гриби, а також гострі страви (та ж морква по-корейськи) під заборонаю для дітей молодших 5-6 років. Всі ці частування містять велику кількість солі, спецій і оцту, що може негативно вплинути на нирки, шлунково-кишковий тракт, а також викликати алергію.

Гарні для дитячого застілля варені і тушковані овочі. Дітворі, яким уже виповнилося півтора року, можна приготувати овочеві салати. Підійдуть також і свіжі овочі, однак з ними потрібно бути акуратніше - тепличні овочі містять мало корисних речовин. В якості заправки для салатів підійде оливкова олія, нежирна сметана або несолодкий йогурт. А от від **майонезу** краще відмовитися.

На дитячому святковому столі обов'язково повинні бути фрукти. Звичайно, краще використовувати ті, на які ні в кого з присутніх діточок немає алергії. Фрукти потрібно очистити і нарізати шматочками.

Обмежте своїх чад у кількості **шоколадок і цукерок**, якими традиційно задаровують малюків в ці дні. В сучасних новорічних подарунках для діток міститься велика кількість цукерок. Але мами і тата ігнорують цей факт і дозволяють їсти їх своїм чадам майже без обмежень.

Так, медики інформують - під час новорічних свят найголовнішою причиною звернення батьків до дитячих лікарів є не грип та ГРВІ, а діатез і алергія.

Отож, невдовзі у всі домівки завітає Новий рік із радісними вітаннями, подарунками та яскраво прикрашеними ялинками. Готуючись до свята, батькам не слід забувати про безпеку діток, зокрема, безпеку харчування.

БУДЬТЕ ЗДОРОВІ!

З НАСТУПАЮЧИМ НОВИМ РОКОМ ТА РІЗДВОМ ХРИСТОВИМ!