

## **Правила питания за новогодним столом**

Не омрачить праздники проблемами со здоровьем помогут правила поведения на кухне, особенно когда дома маленькие дети.

1. Не пропускайте основные приемы пищи и не заменяйте их «сладкими» перекусами.
2. Минимизируйте сладкие подарки. Договоритесь с ребенком доставать одну-две конфеты каждый день после обеда или приготовьте праздничный десерт самостоятельно.
3. Кормите ребенка только свежеприготовленными блюдами. Никаких вчерашних салатов с майонезом! Вместо него заправьте салаты сметаной или натуральным йогуртом.
4. Детский организм не в состоянии справиться с соленьями и маринадами, острыми блюдами. Жирное, жареное мясо также не принесет ребенку пользы.
5. Если хотите приготовить рыбу, выбирайте нежирные сорта (хек, судак, сибас). Традиционную красную рыбу лучше всего запечь и подавать на стол порциями по 80-100 граммов.
6. Не стоит во время застолья предлагать незнакомые ребенку продукты. Незнакомые продукты могут спровоцировать аллергическую реакцию.
7. В качестве приправ выбирайте не острые специи (чеснок, хрен, перец, имбирь), а свежие или сушеные травы (укроп, петрушка, зеленый лук).
8. Покупные соки и газировку, содержащие добавленный сахар, замените на не очень сладкий домашний компот из замороженных ягод, фруктовый или травяной чай.
9. Постарайтесь не перекармливать малыша. Детские порции должны быть значительно меньше взрослых.
10. Если ребенок все же переел за новогодним столом, то при появлении тяжести в животе необходимо обеспечить ему покой, расширить питьевой режим, выйти на неспешную прогулку. Если симптомы усилятся, обратитесь за помощью к врачу.

Дети копируют поведение родителей. Не переедайте в праздники, питайтесь разнообразно, не забывайте о прогулках и физической активности. Счастливого Нового года вам и вашим детям!