



Как избежать проблем,
усаживая малыша за
«взрослый» стол?

Валентина
Голубева,
детский диетолог

стол под ёлкой

По мнению психологов, детям даже самого нежного возраста полезно поучаствовать в общем праздничном застолье – так крохе прививаются базовые семейные ценности. Будьте внимательны: вспомните, какие неприятные сюрпризы таит блюда новогоднего стола.

Самые аллергенные

Наиболее распространенное недомогание после праздничного застолья – диатез. Даже у малышей, не склонных к аллергии, внезапно вспыхивают и зудят щечки. Неудивительно, ведь аллергическую реакцию может вызвать едва ли не половина продуктов праздничного стола: цитрусовые, морепродукты, яйца, деликатесная рыба

и икра, орехи, шоколад. Если с одним аллергеном организм, возможно, и справился бы, противостоять «массированной атаке» сразу нескольких тяжелых продуктов он не в силах.

Самые травмирующие

Слизистая оболочка желудка и кишечника у малюток очень нежная и легко-ранимая. Чрезмерно острые, соленые, кислые продукты в буквальном смысле обжигают ее. Поэтому маринованные огурцы и помидоры, блюда, содержащие острые специи и соусы, соленая рыба и чеснок, могут вызвать острые боли в животе, которые будут мучить малыша, пока не восстановится слизистая, а это может занять ни один день. Блюда, содержащие избыток трудно-

усвояемых жиров (жареное мясо, сало, торты, взбитые сливки), перегружают печень и желчный пузырь, что может привести к болям в правом подреберье, тошноте и рвоте.

Грубая клетчатка овощных салатов вызывает метеоризм, спастические боли внизу живота и расстройство стула. Это же касается и фасоли, из которой приготовлено праздничное лобио, и зеленого горошка, добавленного в винегрет. Детям старше 3 лет их можно есть не более 50 граммов в день. Поносом и метеоризмом может закончиться злоупотребление сухофруктами – инжиром, черносливом, курагой. «Несезонные» овощи (парниковые огурцы, помидоры, редис) и свежая зелень состоят из чрезмерного количе-

ства нитратов и других стимуляторов роста и почти не содержат витаминов. Зато могут вызвать рези в желудке.

Самые возбуждающие

За окном глубокая ночь, а малыш не может утомиться, приступы бурного веселья сменяются отчаянным плачем. Виной тому – переизбыток впечатлений, а также возбуждающие продукты, шоколад и газированные напитки, особенно кола, в которой есть кофеин. Из-за углекислоты, содержащейся в газировке, сахар всасывается в кровь быстрее обычного, порождая тем самым переизбыток энергии.

Опасные для зубов

Сладкие подарки на Новый год очень популярны, особенно на детских праздниках. Имейте в виду, что ириски, жевательный мармелад, карамель более вредны для зубов, потому что малыш дольше держит их во рту. Праздник без сладкого – это, конечно, не праздник. Специально для малыша испеките печенье на фруктозе, приготовьте желе, мусс и пирог с домашним вареньем, предложите немного качественного ванильного мороженого. И не забывайте на ночь почистить зубки.

Внимание: детский стол

Вместо газированных напитков предложите малышу домашний компот или морс (сахар-рафинад в них замените фруктозой), «малышковые» соки. Только обязательно наливайте напитки в такие же красивые бокалы, из которых пьют свои напитки взрослые.

Если малыш склонен к запорам и избыток непривычной пищи тормозит процесс пищеварения, предложите ему утром перед завтраком 4–5 ягод чернослива, с вечера замоченных в кипятке. Если малыша, напротив, сильно слабит, утром на завтрак приготовьте ему несладкую рисовую кашку.

Самые маленькие вряд ли захотят есть диетическое пюре из баночек. «Замаскируйте» здоровое питание – выложите мясное пюре на красивую «взрослую» тарелку, украсьте его цветным овощным пюре или кусочками вареной моркови или тыквы. Установите правило: 2 раза в день малыш ест специально

приготовленную для него диетическую пищу, а раз в день позволяйте небольшое гастрономическое баловство.

Если с одним аллергеном организм может справиться, противостоять «массированной атаке» сразу нескольких тяжелых продуктов он не в силах.

Не забывайте про суп! Легкий горячий овощной супчик (мясной бульон лучше не использовать!) благоприятно влияет на пищеварение.

В праздничные дни давайте малышу побольше детского кефира – он способствует нормальному пищеварению, заботится о микрофлоре кишечника, а главное, ферменты кисломолочного продукта уменьшают в крови количество иммуно-

глобулинов IgE, которые «ответственны» за всевозможные аллергические реакции в виде отеков, покраснения и раздражения кожи. Кефир повышает уровень дружественных бактерий в кишечнике.

В течение праздничных дней предлагайте малышу побольше чистой питьевой воды, например той, которая предназначена специально для детского питания.

Мясо не жарьте, лучше запекайте его в духовке.

Покупные торты замените на домашнюю выпечку (начинка из свежих фруктов или варенья лучше, чем кремовая).

Учитывайте сочетаемость продуктов. Например, белки с углеводами организму труднее усвоить, возникают тяжесть и тошнота. Поэтому малышам предлагайте мясо не с картофелем, а с некрахмалистыми овощами (например, с цветной капустой или брокколи).

Чёрный список

Майонез (в него входит целый набор «недетских» компонентов – яичные желтки, вызывающие аллергию, и уксус, нарушающий кислотность желудка, не говоря уже о стабилизаторах и ароматизаторах).

Грибы (содержат сложные белки и большое количество растительных волокон, которые плохо усваиваются).

В праздники не забывайте про два обязательных будничных блюда – это теплая детская каша на завтрак и суп на обед.

Колбаса (она содержит нитрит натрия, который добавляют, чтобы придать приятный розовый цвет и убить патогенную микрофлору). Если его концентрация повышена, это может вызвать проблемы с желудком. Специи, искусственные ароматизаторы, сало малышам тоже ни к чему.



Котлетки «Картофельные мышки»

с 18 месяцев

Ингредиенты: 2 крупных картофелины, 100 г мясного фарша, 20 мл растительного масла, 1 яйцо, зелень и соль по вкусу

Приготовление: отварить картофель в подсоленной воде до полуготовности, очистить и придать овальную форму. Срезать верхушку-крышечку и вынуть середину картофелины, не затрагивая стенок. Фарш обжарить на масле. Картофель наполнить фаршем, накрыть крышечками, смазать яйцом и запечь в духовке. Перед подачей украсить: сделать мышкам глазки, носики, хвосты, а из зелени выложить полянку.

Марина Сизова и ее дочка Полина

Присылайте рецепты для малышей и фото детишек на адрес mt@idr.ru. Авторы самых интересных рецептов получат ценные призы. Приз этого номера – сотейник Polaris Madera с крышкой и трехслойным антипригарным покрытием Whitford Quantanium.

