

Новогоднее меню для детей

26 декабря 2016 г. в МБДОУ «Детский сад № 14» г. Чебоксары прошла презентация мастер – классов по изготовлению новогодних блюд. Шеф-повар Петрова Ольга Анатольевна рассказала, как красиво накрывать новогодний стол для детей. В выборе блюд для новогоднего детского стола надо руководствоваться основными принципами. Первый — стол должен быть красивым, второй — блюда должны быть вкусными, третий — еда должна быть полезной для малыша. Все это вовсе не означает, что придется накрывать еще один стол и готовить отдельно для детей. Как раз наоборот — новогодний семейный вечер отлично подойдет для того, чтобы применить всю свою кулинарную изобретательность и накрыть универсальный стол, блюда которого подойдут для всех членов семьи.

Главное отличие детского меню от взрослого заключается в оригинальной сервировке блюд и безвредном составе продуктов.

Также стоит позаботиться о том, чтобы на столе одновременно присутствовали салаты, закуски, основное блюдо, фрукты, овощи и десерт. Блюда можно выносить к столу по очереди — так легче будет сохранить их внешний вид. Первыми будут закуски, салаты и овощная нарезка, затем — горячее и гарниры, после — десерт. Старайтесь не торопиться, иначе детский организм может не перенести праздник живота, а веселье обернется самыми неприятными последствиями.

Главные опасения связаны с тем, что детский организм не должен воспринять праздник как угрозу для собственной безопасности. Именно поэтому при составлении детского новогоднего меню стоит руководствоваться главными правилами питания детей до трех лет и дошкольников.

Главная угроза для детского организма — это продукты, вызывающие аллергию. Апельсины, мандарины, конфеты, красная икра, морепродукты, орехи, газированные напитки и другие могут стать серьезным препятствием для малыша.

Газированные напитки лучше заменить на натуральные морсы, компоты или соки без добавления сахара, сладкие десерты — на фруктовый салат с йогуртовой заправкой, а заветные конфеты из-под елки вообще стоит давать по расписанию.

