



Сам Новый Год и новогодние каникулы становятся серьезной проблемой для родителей. Дело в том, что ребенок выбивается из привычного ритма питания (дом-школа-дом) и одновременно оказывается наедине с праздничным столом и огромным количеством разной и **не всегда полезной** еды.

Плюс елки — с их подарками, такими вкусными и сладкими, что очень сложно удержаться, чтобы не съесть **все конфеты за раз**. В общем, проблем немало. Как организовать питание ребенка в новогодние каникулы редакции Takzdorovo.Ru рассказали ведущие российские специалисты в области питания: заместитель директора НИИ питания РАМН, доктор медицинских наук Александр Константинович Батурин и руководитель отдела детского питания НИИ питания РАМН, доктор медицинских наук Игорь Яковлевич Конь.

Елки

Все мамы прекрасно знают это страшное слово — «елки». Проблема не в том, что ребенка надо вести с утра пораньше на представление, когда хочется выспаться. Сложность в том, что в стоимость билета традиционно входит **подарок**.

И все мамы знают, что это такое — огромная емкость, полная сладостей. Ничего плохого в самих сладостях нет, когда их количество строго нормируется. Но новогодние подарки выдаются ребенку в руки, и он очень легко может всю эту **сахарно-шоколадную массу** съесть за раз.

Игорь Конь говорит, что нужно быть реалистами и отбирать подарок нельзя: «Даже семилетний ребенок устроит истерику, а десятилетний — тот и драться полезет». Конечно, ограничивать надо — но надо это делать **убеждениями**.

Убедить ребенка **растянуть удовольствие**, заверить его в том, что это — его подарок, никто его не съест. Еще один важный момент: начинать убеждать малыша не набрасываться на сладости следует до того, как ребенок пошел на елку.

Новогодний стол и каникулы

Еще один сложный вопрос — это дети и **новогодний стол**. Причем проблем две: много еды, с которой и взрослые-то не очень справляются, и алкоголь, который ребенок может захотеть («все употребляют, а я?»).

И если, по словам Коня, ограничить ребенка в еде совсем будет неправильно, то в алкоголе ограничивать нужно **жестко**. Никакого спиртного ребенку, даже пива. Если не хотите, чтобы дети чувствовали себя обделенными в полночь — купите им безалкогольного детского шампанского.

В чем еще можно и нужно ограничивать ребенка — так это **в количестве съеденного**. Поработайте его официантом. Накладывайте ему сами — всего, но понемногу. А также постарайтесь обойтись на Новый год без сладких газированных напитков. Обойдитесь соками. Желательно натуральными, а не нектарами (ведь мало кто знает, что нектар — это смесь сока с водой, сахаром и лимонной кислотой).

Есть еще один хороший способ удержать ребенка от переедания. По словам Александра Батурина, дети с удовольствием принимают участие в подготовке новогоднего стола. И, естественно, дети с большим удовольствием будут есть то, что они **сами готовили**. Так предложите своим детям приготовить с вами вместе **фруктовые салаты**. Это и вкусно, и полезно — и украсит любой стол, да еще и самооценку ребенка повысит неимоверно.

Что же касается питания на каникулах вообще, то принцип такой: оно не должно сильно отличаться от обычного питания, как бы это ни было трудно для работающих родителей. Да, новогодняя ночь выбьется из обычного ритма. Но после нее можно сделать несколько дней с более легким питанием и плавно перевести ребенка на нормальный режим. Сайт "Здоровая Россия"