**Информация в СМИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Руководитель:**  Главный врач Филиала Федерального Бюджетного Учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» в г. Каменске-Уральском, Каменском районе, Сухоложском и Богдановичском районах | **(подписано)**  *подпись* | Порошкина Елена Эдуардовна  *расшифровка подписи* |
|  |  |  |
| **Исполнитель:**  Врач по общей гигиене отдела экспертиз условий воспитания и обучения филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в городе Каменск-Уральский, Каменском районе, Сухоложском и Богдановическом районах» | Третьякова Юлия Александровна | 8(3439)37-08-09 |

16 декабря 2024 года

**Рекомендации по питанию детей в новогодние праздники.**

С приближением новогодних праздников родители задумываются над тем, как сделать этот волшебный период по-настоящему запоминающимся для детей.

Для того, чтобы встретить Новый год, не навредив здоровью ребенка, нужно соблюдать простые рекомендации:

1. Организовать отдельный стол для детей и придерживаться обычного режима питания, сна и бодрствования. Не стоит пропускать основные приемы пищи и заменять их перекусами.
2. Минимизируйте потребление сладкого. Детям часто дарят сладкие подарки в новогодние праздники, поэтому нужно соблюдать баланс. Не запрещайте сладости совсем, договоритесь с ребенком доставать одну-две конфеты каждый день после обеда. Попробуйте заменить сладости фруктами или сухофруктами.
3. Минимизируйте аллергенные продукты. Не стоит во время застолья предлагать незнакомые ребенку продукты, вы можете не знать о пищевой аллергии. Самыми распространёнными аллергенными продуктами считаются овощи и фрукты красного цвета, цитрусовые, продукты из какао, морепродукты.
4. Откажитесь от газированных напитков и сладких пакетированных соков. Подавайте к детскому праздничному столу ягодный компот, морс, либо фруктовые чаи. Обеспечьте ребенку в праздничные каникулы достаточное потребление питьевой воды.
5. Сделайте детские рецепты максимально полезными, и**спользуйте свежие и натуральные продукты. Кормите ребенка только свежеприготовленными блюдами.** Подойдут салаты из свежих овощей и зелени. Не стоит заправлять салаты для детей майонезом, отдайте предпочтение сметане, оливковому или растительному маслу.
6. Исключите из меню жирное, жареное мясо, копченую колбасу и полуфабрикаты. Для приготовления блюд используйте нежирную говядину, нежирные сорта рыб (хек, судак, красная рыба), индейку или курицу. Блюда для самых маленьких лучше готовить на пару, в духовке или варить.
7. Исключите жгучие специи (перец, хрен, горчица), соленья, маринады, грибы – детский организм не в состоянии переварить эти продукты.
8. Возьмите ситуацию за столом под свой контроль. Следите в каком количестве ест ребенок, постарайтесь не перекормить малыша. Масса порции зависит от возраста ребенка.
9. Для детей необходима физическая активность. Лучше предпочесть активный отдых пассивному и чаще выходить всей семьей на свежий воздух: гулять в парке или в лесу, заниматься зимними видами спорта, кататься с горок или просто играть в снежки.

На следующий день постарайтесь вернуться к привычному рациону и режиму питания, проводите больше времени на свежем воздухе. Если появятся симптомы заболевания, не занимайтесь самолечением, обратитесь за помощью к врачу.