# ПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ ЛАГЕРЕ

При выборе летнего лагеря питание — один из важнейших критериев, на который обращают внимание родители. Отправляя ребенка на отдых, хочется, чтобы он был вкусно и сытно накормлен. Поэтому необходимо заранее узнать: как организовано питание, чем кормят детей в лагере, какие существуют нормы и требования СанПиНа. Примеры меню помогут составить более полную картину и сделать выбор в пользу наиболее подходящего типа питания — традиционное порционное или по системе «шведский стол».

## НОРМЫ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ЛАГЕРЕ ПО САНПИНУ

С 1 января 2021 года в силу вступил новый СанПиН 2.3/2.4.3590-20, который будет действителен в течение 6 лет. В нем указаны основные санитарно-эпидемиологические требования и ограничения. Например, какая еда в лагере не допускается:

- субпродукты, за исключением говяжьих сердца, печени и языка;
- мясо диких животных, мясо и яйца водоплавающих птиц;
- кондитерские изделия с кремом;
- грибы и блюда, в состав которых входят грибы;
- продукты, приготовленные во фритюре;
- газированные напитки и снэки.

Отметим, что в соответствии с требованиями к питьевому режиму в загородных лагерях должны быть доступны на выбор:

- стационарные питьевые фонтанчики;
- устройства для выдачи воды;
- выдача упакованной питьевой воды;
- кипяченая вода.

**Обратите внимание!** В лагерь нельзя привозить приготовленную в домашних условиях еду. Сроки годности, условия хранения и состав таких блюд сотрудники лагеря не могут проконтролировать. Вместо этого можно взять снеки с действующими сроками годности в потребительской упаковке промышленного изготовления. Мы не рекомендуем брать с собой в оздоровительный лагерь большое количество печенья, конфет и других сладостей, потому что такие перекусы нарушают сбалансированный режим питания.

## РЕЖИМ ПИТАНИЯ В ЛЕТНЕМ ЛАГЕРЕ

В течение дня воспитанникам обеспечивают пятиразовое питание. Согласно нормам питания детей в лагере по СанПиНу, калорийность суточного рациона распределяется следующим образом:

- завтрак — 25% (если нет второго завтрака);
- обед — 35%;
- полдник — 15%;
- ужин — 20%;
- сонник (второй ужин) — 5%.

Что такое сонник в лагере? Это еда, которую дети получают незадолго до сна, также известная как второй ужин.

Во время пребывания в летнем лагере питание по часам помогает сбалансировано обеспечить организм ребенка полезными питательными веществами. Дети получают необходимую для активного отдыха энергию.

## ЧЕМ КОРМЯТ В ЛАГЕРЕ ДЕТЕЙ

В соответствии с СанПиН в рацион питания в лагере в меню входят:

- каша, либо творожное, мясное, овощное или яичное блюдо;
- холодная закуска — салат, овощи и т. д.;
- первые блюда;
- вторые блюда из мяса, рыбы или птицы;
- гарнир;
- третье блюдо — на выбор какао, чай, компот, кисель, сок;
- фрукты.

Размер порции регулируется в зависимости от возраста детей. Для каждой возрастной группы на смене меню составляют минимум на 2 недели вперед. Индивидуальное меню разрабатывается диетологом оздоровительного лагеря с учетом заболевания ребенка.

## ТИПЫ ПИТАНИЯ В ДЕТСКОМ ЛАГЕРЕ

Преимущественно практикуются питания в ДОЛ «Волна» порционное питание — блюда для всех детей будут одинаковыми.

## ПОРЦИОННОЕ ПИТАНИЕ

Порционное питание в детском лагере — классика, оно предлагается в большинстве детских оздоровительных лагерей. Меню строго сбалансировано по энергетической ценности, необходимым микроэлементам и витаминам. Дети едят с аппетитом, но если ребенок не любит определенные продукты, то могут возникнуть сложности.

## ПРИМЕРНОЕ ПОРЦИОННОЕ МЕНЮ

Пример 1:

- Завтрак: каша пшенная молочная, сыр порционный, масло сливочное, булочка, какао с молоком, хлеб пшеничный.
- Обед: витаминный стол, суп картофельный с макаронами, филе рыбы припущенное, картофельное пюре, компот из свежих фруктов, черешня, хлеб пшеничный и ржаной.
- Полдник: сок, кондитерское изделие.
- Ужин: нарезка (огурец, помидор), печень по-строгановски, каша пшенная, чай с лимоном и сахаром, хлеб ржаной и пшеничный.
- Сонник: кефир с сахаром и пряники.

Пример 2:

- Завтрак: омлет, масло сливочное, сыр, булочка, какао с молоком, пшеничный хлеб.
- Обед: витаминный стол, уха рыбацкая, котлеты, каша гречневая, компот, персик, хлеб ржаной и пшеничный.
- Полдник: сок и кондитерское изделие.
- Ужин: нарезка (огурец, помидор), капуста тушеная с мясом, чай с лимоном и сахаром, хлеб ржаной и пшеничный.
- Сонник: снежок и круассан.

Пример 3:

- Завтрак: манная каша, отварная сосиска, консервированная кукуруза, булочка, чай с лимоном и сахаром, пшеничный хлеб.
- Обед: нарезка (помидор, огурец), картофельный суп с горохом, азу, отварной картофель с маслом, компот, апельсин, пшеничный и ржаной хлеб.
- Полдник: сок и кондитерское изделие.
- Ужин: салат из белокочанной капусты, плов с курицей, чай с сахаром, пшеничный и ржаной хлеб.
- Сонник: йогурт и булочка.

# ПОЧЕМУ РЕБЕНОК ГОВОРИТ, ЧТО ЕДА В ЛАГЕРЕ НЕВКУСНАЯ

Повара готовят здоровые, полезные и разнообразные блюда. Однако иногда родители сталкиваются с тем, что сын или дочка не ест в лагере. Причин, почему питание в детском лагере не устраивает ребенка, может быть несколько.

1. **Консервативность вкусовых предпочтений.** Каждая семья отличается индивидуальными пищевыми привычками, которые могут разительно отличаться от того, чем кормят в лагере детей. Одно и то же блюдо ребенок может назвать «пересоленным», его сосед за столом «недосоленным», а остальные скажут, что «соли в меру» — все зависит от привычек. В лагере дети могут встретить необычные для себя продукты: фасоль, говяжья печень, перловка.
2. **Способ приготовления пищи.** В детском лагере еду варят, готовят на пару или запекают, но не жарят. Поэтому у курочки нет аппетитной корочки и выглядит она совсем не так, как приготовленная мамой.
3. **Повара не используются специи и улучшители вкуса.** Это тоже может причиной, почему еда кажется «невкусной».

Задача родителей — разобраться, действительно ли еда невкусная, или ребенок пока просто не адаптировался. Спросите, чем именно кормили на завтрак, обед и ужин, что не понравилось в блюдах. Рецепторам потребуется несколько дней, чтобы привыкнуть к новому вкусу. И ребенок обязательно начнет ходить в столовую с удовольствием.

Смена в ДОЛ «Волна» подарит ярких впечатлений и эмоций на учебный год вперед. А максимально полезное и безопасное питание поможет набраться сил перед новыми приключениями.