**Питание в детских лагерях**

Питание в детском оздоровительном лагере пятиразовое: завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин. Распределение калорийности суточного рациона питания следующее: завтрак — 25%, обед — 35%, полдник — 15%, ужин — 20%, 5-е питание — 5%. Чтобы понять, как все-таки будут кормить ребенка, стоит посмотреть меню.

Для организации рационального питания в загородных пионерских лагерях необходимо иметь правильно составленное меню на 7 - 10 дней, с разнообразным набором продуктов, удовлетворяющим потребности детей во всех основных ингредиентах питания и энергии.

В целях профилактики возможного дефицита некоторых витаминов следует широко использовать разнообразные овощи, фрукты и зелень (лук, петрушку, укроп и т.д.).

При составлении меню необходимо правильно сочетать не только блюда, но и продукты: если в обед первое блюдо овощное, то во втором блюде следует использовать крупяной гарнир; мясные изделия лучше употреблять с овощами и зеленью. При этом наиболее полноценные и необходимые для детского организма продукты (например, молоко, мясо, масло, овощи, сахар, яйцо) должны включаться в меню ежедневно, другие (творог, рыба, сыр и др.) - не реже 2 - 3 раз в 7 - 10 дней.

**Запрещенные в лагере продукты**

В соответствии с «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию, и организации режима работы загородных стационарных учреждений отдыха и оздоровления детей» (СанПин 2.4.4. 1204 - 03) и в целях предупреждения возникновения и распространения инфекционных и массовых отравлений среди детей и подростков в детский лагерь не допускается привозить следующую продукцию:

Алкогольные и энергетические, тонизирующие напитки,

Табачная продукция (в том числе электронные сигареты), психотропные вещества,

Любой ФАСТ-ФУД! (в том числе: Макдоналдс, KFC, Burger King и пр.!)

Любые продукты, требующие особых условий хранения,

Вареные, жареные продукты и блюда домашнего и промышленного приготовления,

Первые и вторые блюда из/на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления,

Любые продукты без заводской упаковки,

Мясная продукция: колбасы, сосиски, продукты гриль или во фритюре, шаурма, шашлыки, пирожки, сардельки, паштеты и пр.,

Соусы: горчица, перец, майонез, кетчуп и пр.

Молочные продукты (в том числе кефир, йогурт, молоко, творог, сырки, сыр и пр.)

Рыбная продукция (сушеная, вяленая, копченая, жареная), салаты, яйца,

Пицца, чипсы, сухарики, кальмары,

Семечки, жевательная резинка,

Острые/соленые печенья,

Плоды и ягоды (В том числе КЛУБНИКА, ЧЕРЕШНЯ, МАЛИНА, АРБУЗ, ДЫНЯ и другие),

Фрукты (разрешается в небольшом количестве), овощи, грибы,

Консервы и продукты из них (в том числе соленые и маринованные огурцы, томаты, ягоды),

Любые газированные напитки Coca-cola, Pepsi, Fanta, Sprite и т.д. (в том числе квас, лимонад)

Торты и кондитерские изделия с кремом,

Соки не в индивидуальной упаковке (объемом свыше 200 мл),

Кроме того, обращаем Ваше внимание, что администрация детского лагеря оставляет за собой право изъять какой-либо продукт, не из списка запрещенных продуктов, в том случае, если данный продукт хранится в не установленном порядке.

**Что допускается привозить**

В ограниченном количестве фрукты, предварительно вымытые (яблоки, груши, мандарины, апельсины) – до 500г, поштучно в ассортименте, в том числе в упаковке из полимерных материалов.

Вода питьевая, вода минеральная питьевая, расфасованная в ёмкости (бутилированная).

Соки в маленькой фасовке со специальной трубочкой для одномоментного использования, чтобы соки не хранились , не портились и не бродили

Орехи (кроме арахиса), сухофрукты – до 50 г, в потребительской упаковке

Мучные кондитерские изделия промышленного производства (печенье, вафли, мини-кексы, пряники), в том числе обогащённые микронутриентами (витаминизированные) – до 100 г, в потребительской упаковке промышленного изготовления.

**Особенность питания в лагерях**

В лагере дети тратят огромное количество энергии. Выработанный режим дня, утренняя зарядка, большое количество времени, проведенного на свежем воздухе – все это приводит к усилению аппетита ребенка. Поэтому организация детского питания в детском лагере должна быть соответственной.

Завтрак должен быть максимально питательный. Именно утром организм человека любого возраста, а детского в особенности нуждается в большом количестве сложных углеводов, которые до обеда помогут организму активно вырабатывать большое количество энергии.

Обед это основной прием пищи, именно в это время важно употребить 35-40 процентов суточной нормы калорий. В меню обязательно включены первые и вторые блюда, а также напитки. Они в обязательном порядке сбалансированно сочетаются.

Ужин должен быть легким, но питательным, лучше всего вечером употреблять в пищу продукты с высоким содержанием белка. Он нейтрализует чувство голода, но в то же время от него не появляется тяжесть в желудке, когда организм уже настроен на отдых и «не хочет» тратить свою энергию попросту.

Помимо этих приемов пищи есть еще дополнительные, которые зависят от возраста ребенка. Если это дошкольники, то у них предусмотрен еще второй завтрак и второй ужин, а также всем детям к основному меню полагается полдник, который состоит из легких и полезных продуктов, таких как фрукты или йогурт и легкое печенье.

Химик-эксперт Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике – Чувашии в городе Канаш»

Орлянкова Т.И.