

## 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.

### ТИПЫ ПИТАНИЯ В ДЕТСКОМ ЛАГЕРЕ

- порционное питание

#### 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.

## ЕДА В ЛАГЕРЕ

Повара готовят здоровые, полезные и разнообразные блюда.

### 1. Консервативность вкусовых предпочтений.

Каждая семья отличается индивидуальными пищевыми привычками, которые могут разительно отличаться от того, чем кормят в лагере детей. В лагере дети могут встретить необычные для себя продукты: фасоль, перловка.

### 2. Способ приготовления пищи.

В детском лагере еду варят, готовят на пару или запекают, но не жарят. Поэтому курочка выглядит совсем не так, как приготовленная мамой.

### 3. Повара не используются специи и улучшители вкуса.

Задача родителей — разобраться, какая еда. Спросите, чем именно кормили на завтрак, обед и ужин, за что понравилось блюдо. Ребенок обязательно начнет ходить в столовую с удовольствием.

Максимально полезное и безопасное питание поможет набраться сил перед новым учебным годом.