**Мифы о детском питании или «мой ребенок ничего не ест в детском лагере!»**

|  |
| --- |
| Детский лагерь Хаглар. Питание в детском лагере.Один из важных вопросов, который задают себе родители перед отъездом ребенка в детский лагерь, это качество питания во  время отд ыха. Контроль за качеством питания в детских оздоровительных лагерях осуществляется государственной санитарно-эпидемиологической службой и непосредственно врачом медицинской службы лагеря. В их функции входит контроль за качеством продуктов питания и сроками их реализации, контроль за соблюдением санитарных норм при приготовлении пищи, здоровьем сотрудников, работающих на кухне.  Меню питания в детском лагере ежедневно включает в себя мясные или рыбные блюда, молочные продукты, зеленый стол, овощи, фрукты, свежую выпечку. Чаще всего на коротких сменах (7 дней) ежедневное меню не повторяется. Питание в детском оздоровительном лагере пятиразовое: завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин. По ошибочному мнению многих родителей завтрак в современном детском лагере состоит не только из каши. В меню завтрака могут быть: бутерброды, йогурты, омлет, творожная запеканка, макароны с сосисками и сыром и др. Полноценный обед детского лагеря – это суп, салат, горячее блюдо и напиток. В детском лагере Хаглар мы стараемся исключить наименее популярные у детей блюда: рыбные и овощные супы, печенка, тушеные овощи. Полдник чаще всего состоит из свежей выпечки, фруктов, напитка. Ужин детского лагеря состоит из салата, горячего блюда и напитка. Второй ужин выдается перед сном и включает в себя напиток (кефир, йогурт, сок) и кондитерские изделия (пряники, печенье, вафли).  Состав меню еще не ключ к детскому аппетиту. Мы стремимся найти лагерь, персонал которого умеет готовить не просто вкусно, а по-домашнему, с любовью. Также очень важно, чтобы работники кухни работали организовано, быстро и аккуратно, и в тоже время быливежливы и приветливы.  Существует несколько распространенных мифов по вопросам питания в детском лагере.  Детский лагерь Хаглар. Школьные каникулы. Языковой лагерь.**Миф № 1. «Мой ребенок говорит, что еда в лагере не вкусная, поэтому он ничего не ест».**  Часто причина, по которой ребенок плохо ест в лагере, может быть психологической. Во-первых, продукты приготовлены не так, как дома, непривычно; во-вторых, кто-нибудь за столом может повлиять на аппетит остальных, сказав однажды: «это невкусно!» (чаще всего встречается в возрасте 12-14 лет); в-третьих, ребенок может поссориться с другом и ему перестает нравится все, включая и еду.  Чтобы рассеять этот миф, необходимо пообщаться с воспитателем и уточнить общее настроение ребенка, атмосферу в отряде и за столом. Ни в коем случае, нельзя привозить ребенку пакеты с едой (такое случается довольно часто). Вы бы стали хорошо есть, если у Вас всегда под рукой шоколадки, конфеты, а иногда и быстрорастворимые макароны, пюре и т.д.?  **Миф № 2. «В лагере очень маленькие порции, мой ребенок недоедает!».**  Очень распространенная ситуация. Разрешить ее очень просто. Необходимо убедить ребенка, что, находясь в лагере, он быстрее решит эту проблему, чем мама с папой в городе. Ребенок просто должен подойти к вожатому и сказать, что он не наелся и попросить добавки. Как выясняется, сообщить об этом бывает сложнее, чем позвонить домой.  **Миф № 3. «В лагере так плохо кормили, что мой ребенок похудел на 2 кг!»**  Отдых в детском лагере насыщен активными мероприятиями с утра до вечера. В отличие от школьного периода, когда большую часть дня ребенок проводит за партой. Много движения, эмоциональных событий, игр на воздухе и регулярное правильное детское питание (основа любой диеты) приводит к естественной потере в весе.  Мифов может быть еще много, но чаще всего они разрешаются путем общения с ребенком и воспитателем. Лучше всего, если вы подготовите своего ребенка к отдыху в детском лагере и предупредите его о возможных переменах, пусть он не боится ничего нового, пробует на вкус все блюда и удовольствия, которые предлагает ему неповторимый отдых в детском лагере. |