ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ «СВЕТЛЯЧОК»
ООО ДОЛ «СВЕТЛЯЧОК»

Информация о специальной диете

5-ти разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин, сонник) разработаны диетологами. Меню включают все компоненты для детского роста и развития. В меню в достаточном количестве представлены фрукты и овощи по сезону. Оборудовано мытья и сушки рук. Предлагаемые комплексы разрабатываются с учетом требований, в соответствии со статьей 39 Федерального закона от 30.03.1999 N 52-ФЗ "О санитарноэпидемиологическом благополучии населения" (Собрание законодательства Российской Федерации, 1999, N 14, ст.1650; 2019, N 30, ст.4134) и постановлением Правительства Российской Федерации от 24.07.2000 N 554 "Об утверждении Положения о государственной санитарно-эпидемиологической службе Российской Федерации и Положения о государственном санитарно-эпидемиологическом нормировании" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2000, N 31, ст.3295; 2004, N 8, ст.663; N 47, ст.4666; 2005, N 39, ст.3953)

Климатические особенности Чеченской республики, повышенная физическая и эмоциональная активность детей в «Светлячке» усиливают интенсивность обменных процессов в организме, что повышает потребность в питательных веществах. Поэтому, рекомендуемые нормы в «Светлячке» превышаются на 20-25%. Превышение в основном осуществляется за счет увеличения количества свежих овощей, фруктов в рационе (огурцы, помидоры, яблоки, персики, апельсины, бананы и др.). При этом соблюдается соотношение белков, жиров и углеводов.

Питание в «Светлячке» комплексное, пятиразовое (завтрак, обед, полдник, ужин, 2-й ужин) при строгом соблюдении времени между приёмами пищи (не более 4-х часов)

На завтрак предлагаются холодные закуски, молочная каша, блюдо из яиц, горячий напиток на выбор ребенка, кисломолочный продукт, в основном

йогурт; на обед и ужин – ассортимент закусок и блюд из рыбы, птицы, мяса, печени, гарниры (каждый ребенок может выбрать одно из двух блюд: закуску, мясное блюдо и гарнир по желанию); блюда из творога и овощей, фрукты по сезону, холодные и горячие напитки; на полдник и второй ужин ребенку предлагаются мучные кондитерские и булочные изделия, холодные и горячие напитки.

В питании детей не используются острые, соленые блюда, блюда из свинины, термически необработанная молочная и кисломолочная продукция. Для улучшения пищеварения на второй ужин ежедневно отпускаются кисломолочные напитки (кефир, ряженка, йогурт).

Что можно есть детям на гипоаллергенной диете

Надо понимать, что гипоаллергенная диета, назначается на определенный срок, например 2-3 недели, далее некоторые продукты в ограниченных количествах могут постепенно возвращается на детский стол, если на них нет аллергии
Список продуктов условно разделяются на три группы:
Высокоаллергенные, среднесбалансированные, нейтральные

Разрешенные продукты:

- Отварная говядина и телятина
- Растительное масло
- Картофель
- Гречка
- Пшено
- Рис
- Зелень
- Огурцы
- Белокочанная капуста
- Лук
- Кабачок
- Хлеб и хлеб без глютена и дрожжей
- Печенье
- Яблоки

В остальном принципы питания соответствуют стандартному рациону. Ребенку предлагаются каши, супы, запеканки, блюда, приготовленные на пару, отваренные или запеченные