

Что взять в летний лагерь?



Лето – самая долгожданная пора для школьников. Период летних каникул – наиболее благоприятное время для отдыха и оздоровления детей. Прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, спортивные занятия – лучший отдых после учебного года. Такая возможность предоставляется детям в

оздоровительных лагерях.

Какие вещи взять ребенку?

Не стоит загружать юных путешественников тяжелыми чемоданами с одеждой. Достаточно будет необходимого минимума:

- ☐ несколько комплектов вещей для ежедневной носки (футболки, штаны, шорты, майки),
- ☐ пара комплектов «понаряднее» для дискотек и выступлений,
- ☐ обязательно положите головной убор (кепка, панاما),
- ☐ теплые вещи (кофта, ветровка) на случай непогоды,
- ☐ удобная обувь: кроссовки, сандалии, тапочки.



Также подготовьте ребенку нужное количество нижнего белья (трусов, маек и носков), ориентируясь на количество дней его пребывания в лагере. Объясните ему, что эти вещи необходимо регулярно менять, а грязные вещи складывать в отдельный пакет для грязных вещей.

Не забудьте положить предметы личной гигиены (расческу, зубную щетку, пасту, мочалку, средства для душа).

Дорога в лагерь дальняя и родители часто волнуются, чтобы их дети не проголодались в пути. Однако к выбору продуктов в дорогу необходимо подойти со всей ответственностью.

Продукты, которые можно взять ребенку в детский лагерь

Фрукты (груши, яблоки, мандарины, апельсины, киви, бананы). Их необходимо заранее хорошенько промыть проточной водой. Порция фруктов должна быть такой, что ребенок может съесть ее за один день.

- **Фруктовые и овощные соки и нектары.** Лучше выбирать небольшие упаковки по 200 мл. Такой объем можно выпить за один раз, а значит риск, что напиток испортится, исключен.
- **Негазированная питьевая вода в бутылках.**
- **Кондитерские изделия.** Сюда относятся вафли, печенье, пряники (без начинки), кексы, сушки. А также конфеты (исключая карамель), зефир, мармелад. Шоколад и шоколадные конфеты могут растаять на летней жаре, поэтому хоть они и не запрещены, но не рекомендуются.
- **Орехи (исключая арахис), сухофрукты.**

Важно! Все, что ребенок привозит из еды в лагерь, должно быть упаковано в заводскую упаковку (кроме фруктов). Необходимо также проверить срок годности продуктов: просроченные изделия в лагере не примут.

Не стоит давать с собой ребенку слишком много сладостей и вкусняшек (конфеты, печенье), потому что такие перекусы нарушают сбалансированный режим. Сегодня в летних оздоровительных лагерях комплексное пятиразовое полноценное питание, провести на котором смену без чипсов и сухариков будет полезно для формирования здоровых привычек.

Продукты, которые нельзя привозить ребенку в детский лагерь.

Бывают случаи, когда в лагерях дети получают расстройство желудка от домашней еды, которую они привезли из дома. Согласно санитарно-эпидемиологическим требованиям в детских лагерях не принимают:

- домашнюю еду (в том числе пирожки и булочки);
- кондитерские изделия с кремом и наполнителем (пирожные, торты);
- любые газировки, квасы, лимонады и напитки, не прошедшие термическую обработку (фреши, морсы);
- грибы и блюда с их содержанием;
- консервы, маринованные овощи и фрукты;
- любые копчености и колбасы;
- любой фаст-фуд;
- чипсы, сухарики, семечки;
- жвачку и леденцы.

Пусть летний отдых будет ярким и запоминающимся!

Врач-гигиенист (заведующий)
отделения гигиены детей и подростков
ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии
Ленинского района г. Минска»

Товстан ОО.