



Государственное учреждение «Центр гигиены и эпидемиологии
Ленинского района г. Минска»

Летний лагерь



Подготовил: Товстан О.О. - врач-гигиенист (заведующий) отделения гигиены
детей и подростков санитарно-эпидемиологического, апрель 2025, тираж 200
экз.

2025г.

Что уложить в чемодан?

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

Продукты, которые можно взять ребенку в 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 (исключить карамель), зефир, мармелад. Шоколад и шоколадные конфеты могут

растаять на летней жаре, поэтому хоть они и не запрещены, но не рекомендуются.

- ✓ **Орехи** (исключить 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.

Продукты, которые нельзя привозить ребенку в 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.

Поездка в лагерь наверняка запомнится на всю жизнь. Летний лагерь – отличное место для каникул!