

Что дать на перекус ребёнку в дорогу, поход

Если летом дети собрались на длительную экскурсию или в поход, то с собой **не следует брать** скоропортящиеся продукты, если вы, конечно, не хотите, чтобы в дороге возникли какие-то проблемы, это:

- варёную колбасу;
- курицу;
- творог, творожную массу, сырки

(так как их надо хранить в холодильнике, а не в рюкзаке). Кроме того: фаст-фуд (гамбургеры, картошка фри и т.п.), сладости (чупа-чупсы, шоколадные батончики и т. п.), чипсы, магазинные сухарики, газированная сладкая вода, крепкий чай и кофе.



А что же тогда можно брать?

Да много всего. Вот список, составленный на основании рекомендации диетолога.

- 1) Беспроягршный вариант - бутерброды с сыром. Ни хлеб, ни сыр (разумеется, в упаковке) даже на жаре за несколько часов не испортятся.
- 2) Сырники, запеканка.
- 3) Вареное яйцо.
- 4) Несдобное печенье (крекеры), булочки, рогалики, лаваш, оладьи, блинчики, пирожки, хлебцы.
- 5) Орехи.
- 6) Фрукты и овощи (яблоки, груши, бананы, персики, огурцы, морковь); сухофрукты.
- 7) Соки (без сахара и консервантов), компот, некрепкий чай, отвар шиповника.



Разумеется, все продукты и блюда должны быть упакованы, благо одноразовой посуды в продаже много. Подойдут закрывающиеся пластмассовые контейнеры, пищевая пленка, термосы, бутылочки для напитков и т. п. И, конечно, не забудьте об одноразовых ложках, вилках и салфетках, ведь возможности помыть руки и посуду в дороге может не быть.

Полезно знать! Санитарно-эпидемиологический надзор и надзор в сфере защиты прав потребителей за деятельностью организаций и индивидуальных предпринимателей при оказании услуг по организации детского отдыха и оздоровления осуществляется Управлением Роспотребнадзора по Новгородской области (173002, г. В.Новгород, ул. Германа, 14; тел. Общественной приемной 197-083).

Для получения консультаций, а также за помощью в составлении претензий и исковых заявлений граждане могут обратиться в консультационный центр ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Новгородской области»



Великий Новгород,
ул. Германа, д.29а,
кабинет 5, 10,12



8(8162) 77-20-38; 73-06-77



zpp.center@yandex.ru



vk.com/zppnovgorod



www.cgevnov.ru