

## Z dzieckiem na wakacjach

Nadeszło lato, a z nim pora rodzinnych wyjazdów. Kiedy wyjeżdżają dorosłe osoby to pakują się same, szybko i sprawnie, bo wiedzą co im potrzeba. A jak zapakować walizkę dla malucha? Co zabrać? Czy tylko rzeczy niezbędne czy i takie, które mogą się przydać.



### Pakujemy niezbędnik wyjazdowy dla malucha- dziecko (1-5lata)

- Zapas wody w małych opakowaniach. Wodę miej zawsze pod ręką, żeby nie szukać sklepu po okolicy. Producenci przygotowali małe poręczne butelki z dziubkiem, które minimalizują zachęty dzieci oraz praktycznie patrząc załanie ubrańek. Wodę można też wziąć do bidonów, kubków niekapków-przeznaczonych specjalnie dla młodszych dzieci.
- Nie bierzmy wód smakowych i słodkich napojów, ponieważ po nich dzieci będą miały jeszcze większe pragnienie, a poza tym słodkie napoje mogą się przyczynić do mdłości lub wymiotów w czasie podróży. Można też wziąć musy owocowe (bez dodatku cukru), które mogą stanowić szybki przekąsk w chwili głodu, ale nie powinny stanowić posiłku.
- Kiedy lecimy na wakacje z dzieckiem warto pamiętać, że na pokład samolotu dzieci jak i dorośli mogą zabrać płyn tylko w objętości 100ml. Wyjtkiem są maluchy do lat 2, dla nich możemy zabrać butelkę wody do przepajania lub termosik z przygotowanym mlekiem czy zupką. Tak zwany pokarm stały np. kanapki możemy wziąć ze sobą nie będą one ograniczane. Opakowania serków czy jogurtów lepiej wybierać w małych opakowaniach(90, 95, 100ml) ale za to można wziąć kilka sztuk.
- Weź ubranka na każdy dzień wyjazdu oraz mały zapas w razie kiedy dziecko się zaleje lub ubrudzi. Koszulki z krótkim rękawem, ale dobrze wziąć też i kilka z lekkich z długim, krótkie

- spodenki i par? z d?ugimi nogawkami. Bielizn? osobist? we? na zapas.
- Kosmetyki do codziennej higieny (myd?o lub ?el, szampon, szczoteczka i pasta do z?b?w). Szczeg?lnie wa?ne je?li dziecko jest alergikiem i ma sw?j odpowiednio dobrany zestaw.
  - Konieczne nakrycie g?owy: kapelusz lub czapka z daszkiem
  - 2 kostiumy k?pielowe( jeden schnie drugi wk?adasz).
  - W czasie wakacji nad morzem przydatne s? rozk?adane wiaty lub ma?e namioty, dziecko mo?e si? bezpiecznie zdrzemn?? nawet w ?rodku dnia nie nara?aj?c si? na poparzenia s?oneczne
  - R?cznik pla?owy, mo?e by? taki z kapturkiem, który u?atwi szybkie wysuszenie w?os?w lub lekki i zabieraj?cy ma?o miejsca z mikrofibry.
  - Apteczka: termometr, lek przeciwb?lowy, ?rodek na biegunk? i elektrolity w saszetce, ma?e opakowanie plastr?w i gaziki nas?czone spirytusem, lub inny ?rodek dezynfekcyjny, s?l fizjologiczna, lek antyhistaminowy w razie uk?sze? lub uczule?, krople do nosa i ewentualnie syrop na kaszel. Dobrze jest mie? ze sob? preparat na ugryzienia owad?w- mo?na kupi? repelent, który jest uniwersalny na r?ne owady. We? te? no?yczki, ?apk? lub szczypczyki do wyci?gania kleszczy, p?seta.
  - Lekki ma?y kocyk, który jest bardzo przydatny aby przykry? ?pi?ce dziecko lub odpoczywaj?ce np. na trawie.
  - Krem z filtrem do opalania najlepiej taki, który mo?na u?ywa? te? w wodzie. Koniecznie preparat na poparzenia lub podra?nienia sk?ry po Mog? by? to preparaty w formie pianki np. Panthenol lub galaretki ch?odz?ce na bazie aloesu.
  - Kurtka deszcz?wka- je?li wakacje planujecie w kraju, gdzie pogoda jest zmienna
  - Ksi??ka, gra, kredki- co? co pomo?e dziecku umili? podr?w w poci?gu, samolocie
  - Przytulanka- niezwykle wa?ny element wyposa?enia szczeg?lnie je?li dziecko jedzie lub leci pierwszy raz i czuje strach, obawy.
  - We? zabawki wakacyjne takie jak wiaderko z sitkiem i ?opatk?- dobre na pla?? jak i do wody. Na pewno przyda si? ko?o lub r?kawki do p?ywania, dmuchana pi?ka lub materac, kt?re daj? wiele rado?ci pluskaj?cemu si? maluchowi.
  - Przek?ski na czas podr?y lekkie i takie kt?re lubi dziecko. We?my jedzenie lekkostrawne. Pami?tajmy, ?eby nie bra? owoc?w, kt?re mog? ulec zgnieceniu lub zachlapa? ca?e ubranie dziecka( morele, brzoskwinie, truskawki).Na jedzenie mo?na wzi?? ma?y pojemniczek np. silikonowy, dzi?ki kt?remu np. owoce b?d? ?wie?e i nie ulegn? deformacji. Warto pami?ta? aby zapakowane porcje by?y nie du?e i ?atwe do spo?ycia.
  - Je?li jedziemy z dzieckiem, kt?re jest przyzwyczajone do swojej diety lub mo?e jest niejadkiem mo?emy wzi?? ze sob? paczk? ulubionych p?atk?w ?niadaniowych czy kaszki. Natomiast dobrze jest je?li dziecko poznaje nowe smaki i pr?buje smako?yk?w z lokalnej kuchni. Uwra?liwia kubki smakowe.
  - Je?li mamy przed sob? d?ug? podr?w mo?emy zabra? ze sob? dziecinny termosik z jedzeniem, kt?re b?dzie prawdziwym posi?kiem, nie tylko przek?sk?. Taki domowe jedzenie w trakcie drogi jest dobre poniewa? dziecko unika jedzenia w barach na lotniskach czy przydro?nych restauracjach, gdzie jedzenie nie zawsze jest ?wie?e i odpowiednie dla dziecka.

Tekst:

Kinga Biernacka- dietetyk, mama

Ewa Mi?ko- pediatra, mama

---

**Zamieszczone teksty stanowi? w?asno?? intelektualn? autor?w, tym samym nie mog? by? wykorzystywane w ca?o?ci lub w cz??ci bez zgody autor?w.**

