Информация для родителей, отправляющих детей в детский оздоровительный лагерь им. А. Гайдара

**Что же можно брать из еды в лагерь? Список разрешенных продуктов достаточно большой:**

* **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 200-350 мл. Такую пачку 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, тираженный ирис, мармелад. Шоколад и шоколадные конфеты могут растаять на летней жаре, поэтому хоть они и не запрещены, но не рекомендуются.
* **Орехи** (исключая арахис), **сухофрукты.**

Не стоит приводить слишком много сладостей и вкусняшек (конфеты, печенье), потому что такие перекусы нарушают сбалансированный режим.