

## **ПЕРЕЧЕНЬ ОДЕЖДЫ, ОБУВИ И ПРИНАДЛЕЖНОСТЕЙ, НЕОБХОДИМЫХ РЕБЁНКУ В ЦЕНТРЕ**

Головной убор на случай жаркой, солнечной погоды;  
Шорты, футболка;  
Лёгкая обувь (сланцы, шлёпанцы);  
Спортивный костюм, спортивная обувь (кеды, кроссовки на мягкой подошве);  
Купальный костюм (плавки, купальник);  
Комплект нижнего белья (плюс сменный);  
Одежда для сна (пижама, ночная сорочка и др.);  
Одежда на случай прохладной, дождливой погоды (свитер, джинсы, куртка, шапка, обувь, резиновые сапоги);  
Одежда для торжественных мероприятий (брюки, юбка, блузка, рубашка, туфли);  
Обувь для спального корпуса (тапочки).

**Для полноценного отдыха рекомендуем ребёнку также положить в багаж:**  
Средства личной гигиены (мыло, зубная паста, зубная щётка, туалетная бумага, расчёска, мочалка);  
Полотенце для душа, для пляжа;  
Зонт или «дождевик»;  
Любимую книгу или игрушку;  
Карандаши, фломастеры, блокнот.

**Уважаемые родители, помните, что сотрудники Центра не несут  
ответственности за ценные вещи, привезённые ребёнком!**

### **Не следует давать ребёнку в Центр:**

Дорогие ювелирные украшения;  
Мобильный телефон;  
Фотоаппарат или видеокамеру;  
Музыкальные плееры;  
Компьютерные приставки (psp, ipod и т. д.);  
Ноутбук.

### **Запрещено давать Ребёнку в Центр:**

Сигареты (в том числе электронные);  
Электронные испарители (вейпы и прочие);  
Кальян;  
Колющие и режущие предметы, любые виды оружия;  
Газовые баллончики (слезоточивые и перцовые);  
Карты и любые другие азартные игры;  
Денежные средства.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ПЕРЕДАЧИ РЕБЁНКУ В УМЕРЕННОМ КОЛИЧЕСТВЕ**

Фрукты (яблоки, груши, бананы, мандарины, апельсины) предварительно вымытые;  
Овощи (огурцы, томаты);  
Соки (фруктовые, овощные), нектары (оптимальный объем - 200 мл);  
Вода питьевая, расфасованная в емкости, негазированная (оптимальный объем - 500 мл);  
Хлебобулочные изделия, мучные кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли, мини-кексы) без добавления кремовых начинок;  
Конфеты, кондитерские батончики, орехи и сухофрукты;  
***Все передаваемые ребенку продукты должны быть с действующими сроками годности в потребительской упаковке промышленного изготовления.***

## **ПЕРЕЧЕНЬ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ, ЗАПРЕЩЁННЫХ ДЛЯ ПЕРЕДАЧИ РЕБЁНКУ**

Чипсы, сухарики;  
Газированная вода, алкогольные и тонизирующие напитки (в том числе энергетические);  
Колбасные, мясные изделия, консервы (в том числе домашние);  
Пищевая продукция домашнего (не промышленного) изготовления (пельмени, котлеты, пирожки и др.);  
Молоко, молочная и кисломолочная продукция (йогурты, коктейли, сырки и др.);  
Жареные во фритюре пищевые продукты, продукты общественного питания (шашлыки, курица-гриль, картофель-фри), фаст-фуд;  
Блюда из мяса, птицы, рыбы, не прошедшие тепловую обработку, в том числе роллы;  
Грибы и продукты, приготовленные из них;  
Арбузы, дыни.

***Следует помнить, что дети в лагере питаются правильно, полноценно, меню составлено с учетом требований санитарных правил, с соблюдением энергетической ценности рациона, согласно возрасту, правильного соотношения белков, жиров, углеводов. Поэтому большое количество «гостинцев» может нарушить сбалансированный режим питания детей.***