**Gdzie na wakacje z dzieckiem?**

**Każdy rodzic i każde dziecko z niecierpliwością czeka na wspólne wakacje. Wszyscy będą wspominać je lepiej, jeśli wszystko zostanie dobrze przemyślane i zaplanowane.**

Wakacje to dla dorosłych czas odpoczynku od codziennych zajęć, a dla dzieci – wspaniałe przygody i szansa na odkrywanie nowych miejsc. Dla całej rodziny, bez względu na wiek, to okazja do wspólnego spędzenia czasu i poznawania siebie nawzajem. Wspólne wakacje zwykle są przyjemniejsze, jeśli miejsce, w które się udamy, zostanie wcześniej dobrze przemyślane.

**Nad morze z dzieckiem…**

Najbardziej oczywistym pomysłem na wakacyjny wyjazd z dzieckiem jest z pewnością morze. Maluchy uwielbiają pluskanie się w wodzie i budowanie zamków z piasku. Wybierając miejsce wypoczynku warto jednak poszukać tych **mniej popularnych wśród turystów. Zalet takiego rozwiązania jest kilka**:

l Brak konieczności zrywania dziecka z łóżka wczesnym rankiem, by zająć odpowiednie miejsce na plaży;

l Brak wymownego wzdychania osób, które zostały przez pociechę niechcący obsypane piaskiem/oblane wodą z wiaderka/nadepnięte podczas szaleńczego biegu (niepotrzebne skreślić);

l Brak wszechobecnych sprzedawców, oferujących kuszące dla maluchów gadżety – wszelkiego rodzaju lody/gofry/inne słodycze, bransoletki i różnorakie błyskotki czy koła ratunkowe w kształcie flaminga lub pączka;

l Brak hałaśliwych, nocnych imprez, które są w stanie zbudzić nawet dziecko, którego sen jest niezwykle twardy.

Ciekawym kierunkiem są m.in. miejscowości zlokalizowane na **Mierzei Wiślanej, jak Krynica Morska**, a jeszcze lepiej – położone wśród lasów **Piaski**, dumne ze skrzypiącego piasku swoich plaż. Co ważne, wakacje nad morzem nie muszą oznaczać ciągłego leżenia na plaży – wystarczy zerknąć na mapę, by zaplanować ciekawy spacer, a jeśli wypożyczymy rowery, możemy pokazać dziecku nawet nieco odleglejsze miejsca.

**W góry dzieckiem…**

Aktywni rodzice chętnie wybierają góry. Na szczęście nie mają racji ci, dla których pojawienie się na świecie pociechy oznacza kres górskich wędrówek. **Planując taki wyjazd warto jednak pamiętać o kilku kwestiach:**

l Wybieraj krótsze trasy, szczególnie, jeśli dla dziecka to pierwsze górskie szlaki – dziecko (lub Ty, jeśli maluch podróżuje w nosidełku na Twoich plecach) może się szybko zmęczyć;

l Zapoznaj się z przebiegiem szlaku – zbyt strome trasy będą dla małego dziecka (lub dla Ciebie, jeśli maluch wygodnie jedzie w pchanym przez Ciebie wózku) zbyt forsowne;

l Zastanów się, czy po drodze istnieje możliwość zatrzymania się, np. w schronisku lub pod wiatą, na wypadek, gdyby nagle zepsuła się pogoda;

Najlepszym wyborem na pierwsze spotkanie z górami będą **niższe pasma, takie jak Bieszczady, Beskid Niski, Żywiecki czy Śląski**. Dużo atrakcji czeka na rodziny z dziećmi także w **Pieninach** – wystarczy wspomnieć o spływie Dunajcem czy atrakcjach nad Jeziorem Czorsztyńskim. Będąc w górach, warto wybrać się także do bacówki i pokazać dzieciom wypas owiec. W wyższych górach na spacery można wybierać **doliny – np. Chochołowską**.

**Na wieś z dzieckiem…**

Dla dzieci, które na co dzień mieszkają w mieście, wielką atrakcją mogą być wakacje na wsi. Będą mogły na własne oczy zobaczyć zwierzęta hodowlane – poczciwą krasulę, konie czy domowe ptactwo. Dla większości z nich nie lada atrakcją będzie wizyta w ogrodzie warzywnym czy asystowanie przy karmieniu kur. Szczególnie ciekawy może być **pobyt w gospodarstwie agroturystycznym, najlepiej ekologicznym**, gdzie maluch dodatkowo dowie się, jak ważne dla każdego z nas powinno być dbanie o otaczającą nas naturę. Niezwykle malowniczym terenem na taką wyprawę jest **Roztocze** – wakacje takie dadzą dodatkowo możliwość pokazania dzieciom **Szczebrzeszyna**, który większość z nich zna zapewne z wiersza Jana Brzechwy.

**Jeśli nie tam, to gdzie?**

Możliwości wakacyjnego wyjazdu z dzieckiem nie ograniczają się oczywiście do morza, gór lub jednej z wielu sielskich wioseczek. Do wyboru są również jeziora na Mazurach i Kujawach , pierwotna puszcza w okolicach Białowieży, Polesie z malowniczymi bagnami… Na krótszy wypoczynek można wybrać się także do któregoś z miast – Poznania z jego **koziołkami i Jeziorem Maltańskim**, Wrocławia z niesamowitym **Afrykarium i Hydropolis** czy Warszawy, gdzie warto odwiedzić **Centrum Nauki Kopernik** i wziąć udział w pokazie w **Multimedialnym Parku Fontann**.

**Jak przygotować się do wakacji z dzieckiem?**

Bez względu na to, gdzie jedziemy, niezbędne są odpowiednie przygotowania. Zadbaj o:

l **odpowiedni strój**, dopasowany do miejsca, w które się wybieracie i planowanych aktywności – zwykle będą to m.in. nakrycie głowy, wygodne buty, nieprzemakalna kurtka;

l **ochronę przed słońcem** – poza nakryciem głowy, koniecznie należy zabrać ze sobą krem z odpowiednio wysokim filtrem (najlepiej wodoodporny SPF 50) i krem łagodzący po opalaniu;

l **nawodnienie** – dzieci są szczególnie wrażliwe na wysokie temperatury, dlatego wszędzie i zawsze trzeba mieć ze sobą dla nich odpowiednią ilość wody i pilnować, by regularnie ją popijały;

l **jedzenie** – w podróży warto postawić na posiłki zdrowe, ale również wygodne i smaczne; świetnie sprawdzą się owocowo-mleczne deserki dla niemowląt i małych dzieci **Nestlé Yogolino** – dostępne warianty smakowe dają możliwość dobrania propozycji smakującej maluchowi, a poręczna, lekka tubka ułatwia ich zabranie ze sobą w każdą trasę. Dzięki odpowiedniemu procesowi przygotowania, nie wymagają one przechowywania w lodówce, a każda porcja dostarcza ponad 30% dziennego zapotrzebowania dziecka na składniki ważne dla jego wzrostu i mocnych kości – wapń, cynk i magnez.

***Ważne informacje dla matek:***

*Karmienie piersią jest najlepszym sposobem żywienia niemowlęcia, gdyż mleko matki zapewnia idealnie zbilansowaną dietę, chroni przed chorobami oraz dostarcza wielu innych korzyści, zarówno dla dziecka, jak i mamy. Przed podjęciem decyzji dotyczącej karmienia malucha porozmawiaj z lekarzem lub położną. Wskazówki specjalistów pomogą Ci odpowiednio przygotować się do karmienia piersią oraz utrzymać laktację. Jeśli zdecydujesz się karmić piersią, zadbaj, by Twoja dieta była zdrowa i prawidłowo zbilansowana. Mleko modyfikowane zostało stworzone by zastąpić mleko matki w sytuacji, kiedy zdecyduje ona o zaprzestaniu karmienia piersią, bądź z jakichś przyczyn karmienie piersią nie jest możliwe. Pamiętaj, że decyzja o zaprzestaniu karmienia piersią lub wprowadzeniu częściowego dokarmiania butelką ograniczy ilość wytwarzanego pokarmu. Jeśli z jakichkolwiek powodów zdecydujesz o zaprzestaniu karmienia piersią, pamiętaj, że taką decyzję trudno odwrócić. Zanim zaczniesz używać mleko modyfikowane, pomyśl o konsekwencjach socjalnych i finansowych. Przez wzgląd na zdrowie swojego dziecka, zawsze przestrzegaj zamieszczonych na etykiecie wskazówek producenta dotyczących przygotowania, podawania i przechowywania mleka modyfikowanego.*