**Co spakować na letnią podróż z maluszkiem?**

**Dzieci to z natury Mali Odkrywcy - warto planować wspólne małe i większe wyprawy, by dawać im przestrzeń do radosnego poznawania świata. Każda wspólna podróż to szansa na atrakcyjne spędzenie czasu i budowanie więzi, a dla maluszka dodatkowo okazja do zmiany otoczenia, zdobywania nowych doświadczeń i oswajania się z nieznanymi bodźcami, co może wspaniale wspierać jego rozwój. Wyjazd z dzieckiem to jednak także sporo wyzwań. Zamiast jednak martwić się tym, co może pójść nie tak, warto odpowiednio przygotować się do drogi z malcem. Kluczowym elementem jest tu właściwie spakowana torba, w której znajdzie się wszystko, czego możecie potrzebować, by dobrze się bawić.**

 **1. Podstawy**

Bez względu na to, jaki kierunek obieramy i jak długo potrwa wycieczka, są rzeczy, które zawsze warto mieć przy sobie wychodząc z domu z dzieckiem:

l **Coś do smarowania**

l krem przeciwsłoneczny – koniecznie z wysokim filtrem mineralnym, UV min. 50,

l **Coś do osłaniania**

l nakrycie głowy, które pozwoli zarówno ochronić kark, jak i osłonić oczy dziecka,

l pokrowiec przeciwdeszczowy na wózek/nosidełko, najlepiej taki, który nie blokuje przepływu powietrza,

l **Coś do przebierania**

l podróżna mata do przewijania,

l czyste pieluszki i woreczek na te już zużyte, np. wykonany z PUL,

l mokre oraz suche chusteczki i/lub papier toaletowy,

l zestaw ubranek na zmianę, zarówno ciepłych, jak i przewiewnych – pogoda potrafi zaskoczyć,

l  **Coś do nakarmienia**

l jeśli maluszek jest karmiony piersią, przydatne mogą być chusta i poduszka do karmienia; jeśli otrzymuje mleko następne – warto zabrać odmierzoną porcję proszku i ciepłą wodę w termosie do przygotowania posiłku oraz butelkę ze smoczkiem,

Z myślą o aktywnych rodzicach i ich dzieciach powstało gotowe do podania mleko następne **NAN OPTIPRO Plus 2 HMO w płynie** w opakowaniu 200 ml – w sam raz na raz. Wystarczy wstrząsnąć, przelać do butelki i… gotowe, więc sprawdzi się w każdej podróży.

l

w przypadku niemowląt i małych dzieci, które spożywają już także posiłki inne niż mleko, dobrze mieć ze sobą łyżeczkę oraz coś na mały i większy głód - owocowy deserek Gerber Organic w tubce i obiadek w słoiczku,

**Deserki w tubce Gerber Organic** to same owoce, w tym takie jak dzika róża, czarna porzeczka czy jeżyna, czasem z dodatkiem jogurtu i zbóż. Zamknięte zostały w lekkim, wygodnym opakowaniu, które można zabrać ze sobą wszędzie. Dzieci po 12. miesiącu mogą samodzielnie wyjadać mus prosto z tubki!

l woda w bidonie lub w przypadku bardzo wysokich/niskich temperatur – w termosie.

**2. Podróż autem**

Dodatkowo, jeśli jedziemy autem dobrze jest zadbać o:

l ulubionego pluszaka i/lub kocyk maluszka,

l atrakcyjne zabawki i książeczki oraz praktyczny organizer do zaczepienia na oparciu fotela, który je pomieści,

l ponczo samochodowe do fotelika - w przypadku najmłodszych podróżników,

l przekąski dla starszych dzieci,

l playlistę z piosenkami dziecięcymi lub bajkami w przypadku dłuższych podróży.

**3. Morze**

Wybierając się w nadmorskie okolice warto pomyśleć o kilku dodatkowych rzeczach, szczególnie, że pogoda tam jest szczególnie trudna do przewidzenia. Ponadto, podczas długich godzin na plaży trzeba zapewnić dziecku dostateczną ilość atrakcji. Poza podstawowym ekwipunkiem, dobrze jest więc zabrać:

l namiot plażowy lub parasol, aby ochronić maluszka przed słońcem,

l chustę do noszenia dziecka, która przyda się podczas spaceru po plaży jako alternatywa dla wózka czy ciężkiego nosidełka,

l duży ręcznik i/lub koc,

l foremki i zabawki, które łatwo oczyścić z piasku (lepiej nie zabierać na plażę pluszaków),

l pieluszkę kąpieową, która nie będzie nasiąkać wodą,

l przekąski, np. **chrupki pszenno-owsiane Pomidor Marchewka Gerber Organic Nutri Puffs.**

**Chrupki Gerber Organic** to propozycja idealna dla małych rączek, które wciąż ćwiczą chwytanie i trafianie pokarmem do buzi. Dostępne są w 3 wariantach smakowych, zarówno warzywnych, jak i owocowych. Nie zawierają dodatku soli ani cukru\* i powstały ze składników z rolnictwa ekologicznego.

**4. Góry**

Wybierając się na górską wyprawę z dzieckiem, oprócz typowych przedmiotów, jak kompas, mapa, telefon, powerbank czy woda, oraz podstawowego wyposażenia wymienionego w punkcie pierwszym, trzeba zabrać:

l chustę lub nosidełko turystyczne z dobrej jakości pokrowcem przeciwdeszczowym – wózek może nie sprawdzić się na górskim szlaku,

l apteczkę z podstawowym wyposażeniem, w tym koniecznie kolorowymi plasterkami opatrunkowymi,

l poduszkę na kark, aby dziecku było wygodnie w nosidełku,

l matę lub koc, najlepiej z dobrą izolacją od zimnej i mokrej powierzchni,

l worek na śmieci,

l rękawiczki i chustkę pod szyję dla maluszka,

l w przypadku używania chusty - specjalny polar lub kurtkę dla rodzica lub inne ciepłe ubranie, w którym zmieści się on razem z dzieckiem,

l termos z gorącą wodą.

**5. Zagraniczna wycieczka**

Decydując się na podróż za granicę, koniecznie trzeba wziąć pod uwagę wiele kwestii, takich jak wyrobienie dziecku odpowiednich dokumentów oraz wykonanie szczepień. Poza podstawowymi akcesoriami w daleką podróż warto zabrać:

l książeczkę zdrowia dziecka oraz informacje o przebytych chorobach i przyjętych szczepieniach,

l w przypadku maluszków, które nie są już karmione wyłącznie piersią

l zapas mleka modyfikowanego i innych produktów żywnościowych, które dziecko je na co dzień – by ograniczyć wielkość bagażu, warto wcześniej sprawdzić, które z nich dostępne są w kraju będącym celem podróży,

l dodatkowe butelki i smoczek.

Urlop z maluszkiem może być niesamowitym przeżyciem. Bez względu na to, czy spędzamy weekend na kempingu pod miastem czy w hotelu za granicą, musimy się odpowiednio przygotować, aby zapewnić sobie i dziecku jak najlepszy komfort i wrażenia. Wyjazd w nowe miejsce to dla maluszka dostateczna ilość nowych doznań, dlatego najlepiej zabierzmy rzeczy, które dziecko zna i lubi. Unikniemy w ten sposób problemów, np. z apetytem. Odpowiednio przygotowani cieszmy się z niezapomnianych rodzinnych chwil i wspólnie spędzanego czasu.

Więcej szczegółowych informacji przydatnych podczas planowania podróży z dzieckiem oraz listę rzeczy do zabrania w drogę można znaleźć w poradnikowym **e-booku „Pierwsza podróż z dzieckiem”** dostępnym na stronie programu edukacyjnego dla rodziców [**Nestlé Baby&me**](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/poradniki-ebooki-do-pobrania-dla-rodzicow).

*\* Zawierają naturalnie występujące cukry. Zawartość soli wynika wyłącznie z obecności naturalnie występującego sodu.*

***Ważna informacja.***

*Gdy maluszek przyjdzie na świat, najlepszym dla niego sposobem żywienia jest karmienie piersią. Mleko mamy zapewnia zbilansowaną dietę i chroni przed chorobami. W pełni popieramy zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące wyłącznego karmienia piersią przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecka. Po tym okresie należy rozpocząć wprowadzanie żywności uzupełniającej o odpowiedniej wartości odżywczej przy jednoczesnej kontynuacji karmienia piersią do ukończenia przez dziecko 2 lat. Zdajemy sobie też sprawę z tego, że nie zawsze rodzice mogą karmić swoje dziecko mlekiem mamy. Zachęcamy do skonsultowania sposobu żywienia dziecka ze specjalistą ochrony zdrowia. Jeśli zdecydowaliście, że Wasze dziecko nie będzie karmione piersią, powinniście pamiętać, że ta decyzja jest trudna do odwrócenia - rozpoczęcie częściowego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wytwarzanego mleka. Rezygnacja z karmienia piersią niesie ze sobą konsekwencje socjalne i finansowe, które należy wziąć pod uwagę. Jeśli zdecydowaliście, że maluszek będzie karmiony piersią, przypominamy, że prawidłowe zbilansowanie jadłospisu mamy jest bardzo istotne. Jej zdrowa dieta w czasie ciąży i po porodzie pomaga gromadzić składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego przebiegu ciąży, przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Dzieci rozwijają się w różnym tempie, dlatego czas wprowadzenia posiłków uzupełniających należy skonsultować z lekarzem lub położną. Aby uniknąć ryzyka dla zdrowia ważne jest, by żywność dla dziecka przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu.*

**O Nestlé Polska S.A.**

Nestlé Polska S.A. to, należący do grona liderów, producent m.in. produktów dla niemowląt i małych dzieci. W portfolio firmy znajdują się m.in. mleka modyfikowane, kleiki, kaszki, dania w słoiczkach, soki i nektary, deserki, przekąski i suplementy diety dostępne pod markami NAN 2, LITTLE STEPS 2, Gerber, Gerber Organic, Nestlé, BOBO FRUT, Yogolino, Sinlac czy NANCARE. Naszym celem jest nie tylko wspomagać rodziców w trosce o żywienie i zdrowie ich dzieci, ale także edukować ich w zakresie znaczenia diety dla prawidłowego rozwoju i wzrostu maluchów oraz zasad jej właściwego bilansowania.