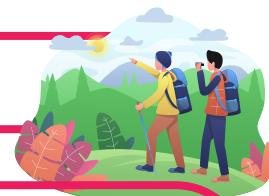




ČO ZBALIŤ NA VÝLET S DIEŤAŤOM

CHECKLIST SLUŽI AKO INŠPIRÁCIA ;-)



JEDLO A PITIE



- voda/čaj pre dieťa
- voda/káva do termosky pre vás
- desiata (toast, lepeňák, campingové jedlo + varič)
- snacky (gumenné cukríky, čokoláda)
- ovocie - čerstvé aj sušené/lyo (ovocné kože, jablká, lyo jahody)
- berte radšej viac - na výlete lepšie chutí a majte na pamäti, že bufety nemusia byť otvorené, príp. nemusia mať jedlo vhodné pre deti

PRE MALÉ DIEŤA

- mliečna formula + termoska + fľaša
- plienky + vlhčené utierky + krém na zapareniny
- zberné vrečko na plienky
- lyžička + podbradník
- domáce príkrmy, výživa, ovocné pyré



DO AUTA / MOTIVÁCIA

- obľúbená hračka, knižka, hry na cesty, audioknihy a pod.
- pred výletom pohládajte inšpiráciu, ako dieťaťu spestriť pobyt v prírode (hľadanie pokladu, súťaže aj s odmenou)



OBLEČENIE

- náhradné oblečenie (1x komplet)
- nepremokavá bunda / pláštenka
- klobúčik alebo čiapka
- teplejšie vrstvy (mikina, sveter)
- ponožky
- náhradné topánky
- slnečné okuliare



PRVÁ POMOC A PREVENCIA

- cestovná lekárnica so základnými pomôckami na ošetrovanie drobných rán a poranení
- opaľovací krém
- repelent proti hmyzu
- malá deka alebo podložka (na sedenie alebo prebalenie)
- termoizolačná fólia



MOŽNO SA BUDE HODIŤ

- šatka, nosič alebo turistický nosič (p
- malý batoh pre dieťa
- vreckový nožík - (ak plánujete piknik alebo vyrezávať meč z palice)
- mapa alebo GPS zariadenie
- telefón s nabitou batériou / powerbanka
- vreckovky a vrecká na odpad



ČO EŠTE NEZABUDNÚŤ:

Všetko důležité
o prvej pomoci
deťom sa
dozviete tu.

