Під час відпочинку біля води та на пляжі завжди хочеться чимось перекусити, адже при плаванні та активних іграх у воді та на березі витрачається багато енергії. Але, щоб не зіпсувати собі відпочинок, у вигляді розладу шлунку чи отруєння, потрібно знати і дотримуватись нескладних правил.

Яку їжу краще взяти на пляж:

- Достатню кількість води (фасовану, або мінеральну бажано без вуглекислого газу). Якщо ви плануєте пробути на пляжі цілий деньтоді знадобиться приблизно 2,5 – 3 літри води або напоїв з розрахунку на одну особу. Це добова потреба людини у воді (з урахуванням води, яка присутня також у фруктах та овочах). Для покращення смаку води в неї можна додати кубики льоду, імбир, листочки м’яти, базиліка чи тархуна.

- Попередньо вимиті та висушені цілі фрукти (кавун, виноград, полуниця, диня, яблука, груші, персики, абрикоси, нектарин черешні та ін..) та овочі (огірки, помідори , солодкий перець, редис, листя салату, руколу тощо)

- Невеличкі бутерброди (проте без майонезу чи масла)

- Горіхи та сухофрукти: вони дуже поживні та не потребують охолодження.

- Крекери, злакові хлібці,попкорн, які потрібно покласти в окремі контейнери.

- Не варто брати на пляж продукти, що швидко псуються при високих температурах: салати з майонезом, канапки з маслом, солодкі сирки, різноманітні кондитерську вироби, кисломолочні продукти, соки та компоти тощо. Ці продукти можуть спричинити серйозний розлад роботи шлунку чи отруєння навіть при нетривалому перебуванні на сонці. Якщо ви все таки вирішили взяти ці продукти на пляж то хоча б покладіть їх у сумку-холодильник із пакетом льоду. Це дозволить довше їх зберігати.

- Потрібно відмовитися від пива та інших алкогольних напоїв — їхнє вживання на пляжі небажане та небезпечне.

І не забувайте, що під час відпочинку завжди необхідно дотримуватись правил особистої гігієни та мити руки перед їжею.