

## Informacije o zdravstveno higieni in prehranskem režimu za starše otrok Vrtca Pedenjped



### Vsebina

1. Uvod
2. Zdravstveno stanje otroka pred vključitvijo v vrtec
3. Preprečevanje širjenja nalezljivih bolezni in vključitev otroka v vrtec po preboleli nalezljivi bolezni
4. Ko otrok zboli ali se poškoduje v vrtcu
5. Dajanje zdravil otrokom v vrtcu
6. Uvajanje otrok
7. Osnova sredstva za nego in plenice za enkratno uporabo
8. Nega otrok v garderobi
9. Oblačila in obutev otrok
10. Otroško grizenje
11. Dietna prehrana otrok
12. Prinašanje hrane v vrtec



CERUTOVA ULICA 6, 1000 LJUBLJANA,  
TEL.: 01 / 5492 614 E-mail: tajnistvo@vrtec-pedenjped.si

## Uvod

Za mlajše otroke je značilno, da so bolj izpostavljeni in bolj občutljivi. Tipanje in okušanje pri spoznavanju značilnosti predmetov je za njih zelo pomembna. Stiki med otroki v vrtcu pogosti in tesni. Imunski sistem je še v razvoju. S številnimi povzročitelji nalezljivih bolezni se otroški organizem srečuje prvič, zato v telesu še nima razvitih zaščitnih protiteles in v primerjavi z odraslimi vdihne večje količine zraka. Poleg tega otroci še nimajo osvojenih higienskih navad (umivanje rok, brisanje noskov, higiena kašljanja in kihanja, idr.).

Vsi zgoraj naštetih dejavniki vplivajo na to da, v vrtcu obstaja veliko tveganje za prenos nalezljivih bolezni. Da pa bodo otroci čim bolj odporni in zdravi, je zelo pomembno tako v vrtcu kot doma, da upoštevamo spodnja priporočila in jim zagotavljamo:

- varno, uravnoteženo, raznovrstno in sezonsko prehrano,
- dovolj tekočine – najboljše pitne vode,
- čim več gibanja na svežem zraku,
- ustrezne bivalne razmere,
- dovolj počitka in spanja ter
- ustrezna oblačila in obutev.

Za nujne primere je za vsakega otroka v vrtcu shranjena individualna mapa v papirnati obliki s podatki o otroku in kontaktnimi podatki staršev oz. skrbnikov. V tej mapi hranimo tudi podatke o zdravstvenem stanju otroka.

### 1. Zdravstveno stanje otroka pred vključitvijo v vrtec

Pred vključitvijo otroka v oddelek vrtca morajo **starši predložiti potrdilo pediatra o zdravstvenem stanju otroka**. Potrdilo o zdravstvenem stanju otroka izda izbrani pediater, ki deluje na območju Republike Slovenije, **na predpisanem obrazcu**, ki ga določi minister, pristojen za predšolsko vzgojo. Če je iz potrdila pediatra o zdravstvenem stanju otroka razvidno, da **otrok ni bil cepljen proti ošpicam, mumpsu in rdečkam, pa zato ne obstajajo medicinski razlogi, ugotovljeni z odločbo o opustitvi cepljenja, kot to določa zakon, ki ureja nalezljive bolezni, vrtec vključitev otroka v oddelek zavrne**. Če ima vrtec s starši že sklenjeno pogodbo o ureditvi medsebojnih pravic in obveznosti, ki določa datum vključitve otroka v oddelek, je pogodba razvezana, če do datuma, navedenega v pogodbi, starši ne predložijo potrdila, iz katerega je razvidno, da je otrok cepljen. Če je otrok vključen v vrtec, čeprav ob vključitvi ni bil cepljen proti ošpicam, mumpsu in rdečkam, **je pa bil v času vključitve že v postopku pridobitve odločbe o opustitvi cepljenja, morajo starši po preteku enega leta po vključitvi otroka v vrtec, ponovno predložiti potrdilo pediatra o zdravstvenem stanju otroka**. Če je iz potrdila pediatra o zdravstvenem stanju otroka razvidno, da otrok še vedno ni cepljen proti ošpicam, mumpsu in rdečkam ali če starši potrdila o zdravstvenem stanju otroka ne prinesejo, otrok ne more biti več vključen v oddelek vrtca. Dokler starši ne izpišejo otroka iz vrtca, jim vrtec izstavi račun, zmanjšan za stroške neporabljenih živil.

↓ OBR Potrdilo pediatra o zdravstvenem stanju otroka



CERUTOVA ULICA 6, 1000 LJUBLJANA,  
TEL.: 01 / 5492 614 E-mail: tajnistvo@vrtec-pedenjped.si

## 2. Preprečevanje širjenja nalezljivih bolezní in vključitev otroka v vrtec po preboleli nalezljivi bolezni

Starši v vrtec pripeljite le zdravega otroka. **Če v vrtec pripeljete otroka z očitnimi bolezenskimi znaki, lahko osebe vrtca njegov sprejem zavrne.** Bolan otrok se bo bolje počutil in hitreje pozdravil v domačem okolju. Hkrati bomo preprečili tudi prenos nalezljive bolezni na druge otroke v vrtcu.

Starši ste tisti, ki najprej prepoznate bolezen pri otroku: vročina, bruhanje, driska, gnojen izcedek iz noska s kihanjem in kašljanjem, gnojne oči, uši, gliste ...

**Starši imate pravico in dolžnost,** da bolnega otroka negujete doma. Vsakdo ima pravico do varstva pred nalezljivimi boleznimi in bolnišničnimi okužbami ter dolžnost varovati svoje zdravje in zdravje drugih pred temi boleznimi (Zakon o nalezljivih boleznih Ur. l. RS, št. 33/06, 4. člen).

### Ne pripeljite otroka v vrtec, če:

- je imel v zadnjih 48. urah povišano telesno temperaturo ali
- drisko (2 ali večkrat dnevno odvajal tekoče blato) ali
- je bruhal,
- ima izpuščaj z ali brez vročine (razen v primeru neinfekcijskih izpuščajev kot so po pikih insektov, alergijski izpuščaji ...),
- ima uši ali garje - otrok sme ponovno v vrtec takoj, ko je uspešno opravljeno razuševanje ali uspešno izveden postopek zdravljenja garij.
- Pri drugih nalezljivih boleznih upoštevamo navodila zdravnika.
- Pri vključevanju otroka v vrtec po preboleli bolezni je potrebno upoštevati tudi otrokovo splošno kondicijo, počutje, da se normalno prehranjuje, spi ali igra.

**Če je otrok odsoten zaradi nalezljive bolezni, o tem čim prej (ne šele po tem, ko otrok že preboli) obvestite vzgojitelja. Le tako lahko v vrtcu izvedemo ustrezne ukrepe za preprečevanje širjenja nalezljivih bolezní in o pojavu nalezljive bolezni obvestimo ostale starše otrok.**

## 3. Ko otrok zboli ali se poškoduje v vrtcu

Če vzgojitelj pri otroku opazi očitne bolezenske znake, takoj po telefonu pokliče starše oz. skrbnike. Dolžnost starša oz. skrbnika je, da pride v čim krajšem času po otroka. V vrtcu nimamo primernih prostorov za izolacijo otroka in zaposlenih, ki bi zanj skrbeli. Prav tako vzgojitelj takoj ko je mogoče pokliče starše oz. skrbnike v primeru poškodbe otroka v vrtcu. V tem primeru jih seznaní z okoliščinami dogodka in opiše poškodbo. Otroku, ki se poškoduje v vrtcu nudimo ustrezno prvo pomoč, ob hudi poškodbi (nujnem stanju) pokličemo nujno medicinsko pomoč (NMP) na številko 112.

## 4. Dajanje zdravil otrokom v vrtcu

V vrtcu praviloma ne dajemo nobenih zdravil. Če otrok lahko obiskuje vrtec, vendar potrebuje jemanje zdravil, starši, če je le mogoče prilagodijo urnik njihovega dajanja tako, da se izognejo času, ko je otrok v vrtcu.

V vrtcu dajemo zdravila le v izjemnih primerih, kot so nujna stanja, kronična bolezen ali v primeru povišane telesne temperature in slabem počutju (samo po predhodnem soglasju s starši) ali kadar ima



CERUTOVA ULICA 6, 1000 LJUBLJANA,  
TEL.: 01 / 5492 614 E-mail: tajnistvo@vrtec-pedenjped.si

otrok hude bolečine. Za dajanje zdravil otrokom v vrtcu starši predložijo pisno pooblastilo in navodila zdravnika (zdravniško potrdilo otrokovega pediatra).

- ↓ OBR Pooblastilo za dajanje paracetamola v vrtcu
- ↓ OBR Pooblastilo za dajanje zdravila v vrtcu z navodili zdravnika (za nujna stanja, kronične bolezni)

## 5. Uvajanje otrok

Pri uvajanju otrok v oddelek naj bodo starši oz. skrbniki zdravi.

Pri uvajanju otrok v vrtec se starši oz. skrbniki preobujejo v svoje copate ali čez obutev nadenejo PVC zaščitne copate, ki jih dobijo v vrtcu. Vstop v igralnico v čevljih ni dovoljen. Pred vhodom v oddelek si starši oz. skrbniki temeljito umijejo roke.

## 6. Osnovna sredstva za nego, plenice za enkratno uporabo, idr.

Vrtec zagotavlja osnovna sredstva za nego (hladilno mazilo, malček negovalno kremo, bepanthen kremo in praško pasto) ter plenice za enkratno uporabo. Otroke previjamo minimalno trikrat dnevno (po zajtrku, pred kosilom, po počitku in po potrebi).

**Odvajanje od pleničk** ne narekuje določena starost otroka temveč njegova pripravljenost. O poteku odvajanja se dogovorite z vzgojiteljem, ki vam bo s svojimi izkušnjami pomagal, predvsem pa boste skupaj poskrbeli, da bo odvajanje potekalo enotno doma in v vrtcu. V vrtcu je kahljica oz. stranišče pomemben del rutine, ki jo otroci navadno zelo hitro osvojijo. Nikakor pa otroka ne silite, ponujate mu priložnost za odvajanje in ga nežno spodbujajte.

**Dude, flaške, igrače, idr.** so osebna lastnina otroka. Ob prihodu v vrtec jih odložite v garderobno omarico otroka. Ob odhodu iz vrtca jih odnesete domov in dnevno poskrbite za higiensko vzdrževanje le teh.

**Nevarnih predmetov** (npr. verižice, uhani, prstani, razni nožki, ipd.), s katerimi bi lahko otrok ogrozil svojo varnost ali varnost drugih otrok, v vrtec ni dovoljeno prinašati.

**Za zaščito pred soncem** naj imajo v pomladno poletnem času otroci ustrezno pokrivalo. Priporočamo, da otroka namažete s kremo za sončenje pred prihodom v vrtec oz. po dogovoru z vzgojiteljem le to prinesite v vrtec.

Za **zaščito pred insekti** (komarji, klopi) priporočamo, da repelent napršite na oblačila in obutev otroka pred prihodom v vrtec. Priporočamo vsakodnevno pregledovanje kože otroka.

## 7. Nega otrok v garderobi

Starši na previjalno mizo pred preoblačenjem oz. previjanjem otroka namestijo lastno tetra pleničko. Predlagamo, da imajo starši s seboj ali v garderobni omarici otroka vedno na zalogi dodatno čisto tetra pleničko. Po uporabi jo odnesejo domov v pranje. V kolikor lastne tetra pleničke starši nimajo s seboj jo lahko vedno dobijo pri vzgojitelju.

Po končanem preoblačenju oz. previjanju otroka si starši temeljito umijejo roke.



CERUTOVA ULICA 6, 1000 LJUBLJANA,  
TEL.: 01 / 5492 614 E-mail: tajnistvo@vrtec-pedenjped.si

---

## 8. Oblačila in obutev otrok

Otrok naj ima v garderobni omarici rezervna oblačila in PVC vrečko za umazana oblačila.

Če otroka vzgojitelj v vrtcu preobleče, umazana oblačila shrani v PVC vrečko in jo odloži v garderobno omarico. Umazana oblačila starši odnesejo domov in operejo.

V poletnem času naj bodo otroci oblečeni v lahka, zračna oblačila, zaščitno pokrivalo in primerno zračno obutev. V zimskem času naj bodo otroci oblečeni v plasteh (čebulno), da se po potrebi lahko slečejo ali oblečejo, odvisno od dejavnosti. Da pa bodo uživali na prostem in na snegu tudi v zimskem času naj imajo s seboj primerna oblačila (nepremočljive hlače, bundo, rokavice in obutev, kapo in šal).

Obutev naj v vseh letnih časih nudi otroškim nogicam oporo, Naj bo dovolj velik, podplat elastičen in nedrseč. Obutev naj otroka ne ovira pri goji ali teku. Japanke ali natikači niso primerna obutev, ker otroka ovirajo pri gibanju.

## 9. Otroško grizenje

Dobro je, da starši vedo, da kljub vsem varnostnim ukrepom lahko pride do ugriza otroka s strani drugega otroka. Grizenje je pri otrocih v starosti od 1. do 3. leta precej običajno pa tudi precej pogosto. Otroci lahko grizejo iz različnih vzrokov in v različnih okoliščinah. Včasih je lahko ugriz reakcija, včasih posledica jeze, v času, ko otroci dobivajo prve zobke pa jim grizenje prija. Grizenje je problem, ki običajno z razvojem izzveni. V večini primerov otroci prenehajo z grizenjem, ko se njihove jezikovne sposobnosti bolj razvijejo.

Vloga staršev in vzgojiteljev je, da so dosledni in odločni pri preprečevanju tega neželenega vedenja. Izrednega pomena je, da je tehnika odvajanja od grizenja enaka doma in v vrtcu. Samo tako se bo otrok lahko sčasoma te razvade odvadil. Naloga staršev in vzgojiteljev je, da postanejo občutljivi na situacije, v kateri bi lahko otrok ugriznil. Skrbno je potrebno opazovati otroka in preprečiti morebitne situacije, v katerih otrok ugrizne.

## 10. Dietna prehrana otrok

V vrtcu pripravljamo dietno prehrano samo otrokom z zdravstveno indikacijo.

Dietno prehrano pripravljamo izključno po navodilih otrokovega zdravnika, osnovni jedilnik prilagodimo dietnemu.

V kolikor otrok potrebuje dietno prehrano, starši prinesete vzgojitelju zdravniško potrdilo: **POTRDILO O MEDICINSKO INDICIRANI DIETI** otrokovega pediatra ali alergologa z navedbo dietne prehrane.

Veljavnost potrdila je eno leto oz. do naslednjega specialističnega pregleda. Starše prosimo, da potrdilo pred iztekom veljavnosti obnovijo ali pa oddajo pisno izjavo, da otrok diete ne potrebuje več. Vsako novo šolsko leto je potrebno v vrtec dostaviti novo zdravniško potrdilo in sicer tudi v primeru, da ni sprememb v dietni prehrani. Starši ste dolžni o spremembah izvajanja dietne prehrane sproti pisno obvestiti vrtec.



CERUTOVA ULICA 6, 1000 LJUBLJANA,  
TEL.: 01 / 5492 614 E-mail: tajnistvo@vrtec-pedenjped.si

---

Starše otroka s potrebo po dietni prehrani prosimo, da dosledno sporočate otrokovo odsotnost/prisotnost, zaradi zagotovitve dietnega obroka.

Po potrebi vam je za dodaten posvet na voljo organizatorica prehrane Petra Jug na tel. št. 040/655-649.

## **11. Prinašanje hrane v vrtec**

V času bivanja otrok v vrtcu, je za organizirano prehrano zadolžen in odgovoren vrtec.

Hrana, ki jo otrokom ponujena v vrtcu mora biti:

- varna (neškodljiva za zdravje),
- uravnotežena (ustrezna biološke in energetske vrednosti),
- varovalna (varuje pred civilizacijskimi boleznimi) in
- ustrezna glede režima prehranjevanja (število in razporeditev obrokov).

Starši lahko prinesejo hrano samo v dogovoru z vzgojiteljem, na primer ob praznovanju rojstnega dne. Praznovanje rojstnega dne v vrtcu je družaben dogodek in ima za otroke tudi vzgojni pomen, zato naj starši razumno izberejo živilo, ki ga bodo prinesli v vrtec in-količinsko omejijo na številko otrok v skupini. Spodbudimo zdravo prehranjevanje v vrtcih tudi ob praznovanjih.

Da pa bi se izognili okužbam in zastrupitvam zaradi hrane, prinesene od doma, naj starši ob praznovanju otrok v vrtec prinašajo le:

- suho in sveže sadje,
- industrijsko zaprte sokove ter
- suho pecivo, piškote, bonbone v izvorni še zaprti embalaži z označbo živila iz katere je razviden seznam sestavin, rok uporabe živila, serija živila, pogoji hrambe idr..

V vrtec ne prinašajte živil z večjim tveganjem za zdravje, kot so torte, pite, pudingi, peciva s sladko smetano, peciva in piškoti polnjeni s kremo, kremne rezine, sladoledi in podobno. To velja tako za doma pripravljene in industrijsko pripravljene.