



VRTEC JELKA
Glavarjeva ulica 18 a
1000 Ljubljana
Tel.: 01/ 580 91 80
vrtec.jelka@vrtec-jelka.si



Ustanoviteljica
Mestna občina
Ljubljana



Zdravstveno higieniški režim (ZHR) in prehrana v Vrtcu Jelka

Informacije za starše novincev

1. Prehrana v Vrtcu Jelka

Otrokom v vrtcu nudimo varno, kakovostno, uravnoteženo in pestro prehrano, usklajeno s strokovnimi priporočili in smernicami. Dnevno otrokom nudimo 4 obroke (zajtrk, dopoldansko sadno - zelenjavno malico, kosilo in popoldansko malico. Časovni režim in konsistenco hrane prilagajamo otrokovim sposobnostim in posebnostim. Za otroke, ki potrebujejo DIETNO PREHRANO, na osnovi veljavnega Potrdila o medicinsko indicirani dieti in zdravniških navodil, pripravljamo **dietno prehrano**.

Medicinsko predpisano dieto za otroka, izda in predpiše le zdravnik specialist pediater na sekundarni ali terciarni ravni (alergolog, gastroenterolog, endokrinolog, oziroma specialist pediater usmerjen v področje za zdravljenje posameznih kroničnih bolezni). Pri laktozni intoleranci lahko dieto predpiše tudi izbrani specialist pediater na primarni ravni. **POTRDILO O MEDICINSKO INDICIRANI DIETI ZA OTROKA (enoten obrazec)**, na podlagi katerega se v vrtcu pripravlja dietna prehrana, pripravi izbrani otrokov pediater, po navodilih iz izvida specialista pediatra usmerjenega na posamezno področje. Potrdilo lahko velja trajno ali začasno (za 1 leto ali 6 mesecev – do pregleda pri specialistu). Medicinsko predpisani dieti naj bodo priložena pisna navodila kliničnega dietetika in specialista pediatra.

V primeru, da se dieta spremeni, je potrebno prinesiti novo POTRDILO. Za ukinitvev predpisane diete, pa zdravnik pediater izda POTRDILO O UKINITVI MEDICINSKO PREDPISANE DIETE (poseben obrazec). Ukinitvev diete pri otroku lahko organizatoriki prehrane, pisno, brez obrazca, sporočijo tudi straši sami.

Priporočamo, da starši prinesete Potrdilo o medicinsko indicirani dieti v vrtec (vzgojitelju ali organizatorju prehrane in ZHR) vsaj kakšen dan pred vstopom otroka v vrtec, da se na dieto lahko ustrezno pripravimo in priskrbimo ustrezna živila. V primeru priprave zahtevnejših diet priporočamo tudi osebno srečanje ali telefonski pogovor z organizatorico prehrane, kajti le tesno sodelovanje tima zdravnika, alergologa, dietetika, staršev, delavcev vrtca in otroka, je temelj uspešnega vodenja dietne prehrane.

Starši tudi poskrbite, da novo zdravniško potrdilo prinesete takoj, ko staremu poteče veljavnost in, da dosledno sporočate spremembe v izvajanju diete in odsotnost otroka v vrtcu (spremembe – ukinitvev prepovedi posameznih živil, se javljajo organizatoriki prehrane in vzgojitelju pisno, odsotnosti otroka pa vzgojitelju).

V primeru, da dieta ni več potrebna, se prinese **potrdilo o prenehanju izvajanja diete, oziroma to pisno, lahko tudi po e- pošti, sporoči organizatoriki prehrane in ZHR**.

Na podlagi POTRDILA O MEDICINSKO INDICIRANI DIETI, se za otroka pripravi dietni list s seznamom prepovedanih in dovoljenih živil ter drugimi dodatnimi navodili, ki jih posredujemo v centralne kuhinje, razdelilne kuhinje in vzgojiteljem otroka z dieto.

PRAZNOVANJE ROJSTNIH DNI in INFORMACIJE GLEDE PRINAŠANJA HRANE V VRTEC

Zaradi povečanja tveganja za zdravje (npr. nepredvidene alergijske reakcije, zastrupitve), spodbujanja neješčnosti in izbirčnosti ter posledično neuravnoteženosti prehrane, je po priporočilih NIJZ- ja **prinašanje kakršne koli hrane in tudi pijač v vrtec odsvetovano in nedovoljeno**. Hkrati s tem tudi onemogočamo ustvarjanje socialnih razlik med otroki.

Ob posebnih priložnostih (**rojstnih dnevih in drugih praznovanjih**) spodbujamo **ZDRAV AKTIVEN NAČIN PRAZNOVANJA**, v obliki različnih dejavnosti, ki jih načrtujejo vzgojitelji skupaj z otroki in starši.

Tudi ob organiziranih izletih in ekskurzijah, za ustrezno prehrano poskrbi vrtec.

2. ZHR in varovanje zdravja v Vrtcu Jelka

- **Zdravniško potrdilo ob vstopu otroka v vrtec;** Ob prvem vstopu otroka v vrtec, je potrebno prinesiti zdravniško potrdilo, z navedenimi morebitnimi zdravstvenimi posebnostmi (alergije, kronične bolezni, vročinski krči, astma,...)
Vso dokumentacijo o otroku in zdravstvenih posebnostih, vrtec vodi in hrani v skladu z varovanjem osebnih podatkov.
- **Ob bolezni / drugi odsotnosti otroka, starši le to sporočite v vrtec (Web vrtec) in ob prvem prihodu ali ponovnem prihodu v vrtec podpišete Izjavo staršev pred vstopom otroka v vrtec po odsotnosti zaradi počitnic, bolezni oziroma pred uvajanjem v vrtec.**

KDAJ OTROK NE SODI V VRTEC?

Otroka ne pripeljite v vrtce, če:

- *Je imel v zadnjih 48 urah povišano telesno temperaturo, je neobičajno utrujen ali težko diha.*
- *Je v zadnjih 48 urah bruhal več kot 2 krat.*
- *Ima drisko oziroma je v zadnjih 48 urah odvajal tekoče blato 2 ali večkrat dnevno.*
- *Ima v ustih razjede in se slini.*
- *Ima izpuščaj z ali brez vročine (razen v primeru neinfekcijskih izpuščajev, kot so piki insektov, alergijski izpuščaji...)*
- *Ima gnojen izcedek iz nosu, kiha in močno kašlja, ima gnojne oči.*
- *Ga boli žrelo in ima otekle bezgavke.*
- *Ima uši ali garje – otrok sme ponovno v vrtec takoj, ko je uspešno opravljeno razuševanje ali uspešno izveden postopek zdravljenja garij.*
Pojav uši pri otroku je potrebno čim prej sporočiti vzgojitelju, da vrtec izvede ustrezne ukrepe za preprečevanje širjenja ušivosti, straši pa ste dolžni z otrokove glave odstraniti vse uši in gnide.

Če straši v vrtec pripeljete bolnega otroka, lahko osebje vrtca zavrne njegov sprejem.

Ob prebolevanju katerekoli okužbe otrok ne sodi v vrtec, ampak ima pravico, da ga negujete doma, v vrtec pa naj se vrne popolnoma zdrav. Otrok tako hitreje in lažje preboli bolezen, je bolj odporen, preprečeno pa je tudi širjenje bolezni na druge otroke. Starši ste zato dolžni, da v vrtec pripeljete zdravega otroka kar je dobro zaradi njegove varnosti, kakor tudi varnosti celotnega kolektiva.

- **Higienska priporočila v vrtcu v času koronavirusa;**
V vrtec se vstopa / izstopa pri vhodu, ki je najbližji igralnici, kamor se odda otroka. Ob vstopu je potrebno nositi zaščitno masko (odrasli, starši) in upoštevati priporočeno medsebojno razdaljo med osebami. Pri vhodu si oseba, ki pripelje otroka v vrtec, razkuži roke (otroci si rok ne razkužujejo), gre z otrokom do garderobe, ker se otrok preobuje in sleče vrhnja oblačila. Pred vstopom v igralnico, si

otrok na najbližjem umivalniku, pod nadzorom staršev, umije roke. Nato po najkrajši poti odide v igralnico.

V vrtec lahko vstopajo in **uvajajo otroke le zdrave osebe**. Ob uvajanju je tudi v igralnici potrebno **nositi zaščitno masko** (starši) in upoštevati vsa ostala splošna higienska priporočila za preprečevanje prenosa koronavirusa (higiena rok, higiena kašljanja in kihanja in kolikor se le da tudi distanca).

- **Prinašanje igrač in drugih predmetov v vrtec, rezervna oblačila, higiena dudic, stekleničk, ninice;** V vrtec trenutno zaradi koronavirusa, **ni dovoljeno prinašati nobenih igrač in drugih predmetov**. Izjema so le »ninance« za najmlajše. **Dudice in stekleničke morajo biti označene in imeti pokrove. Rezervna oblačila** naj bodo v nahrbtniku v posebni vreči. Za umazana oblačila, naj bo priložena PVC vrečka.
- **Otroci naj bodo v vrtcu aktivnostim in vremenu primerno obuti in oblečeni** (čebulni način oblačenja, primerna obutev, ki se ne sezuva, ne natikačev,...)
- **Staršem v vrtec ni potrebno prinašati plenic in negovalnih krem za ritke.**
- **Če otrok zboli v vrtcu** (z znaki akutne ali druge bolezni), se pokliče starše.

ZDRAVSTVEN TERAPIJA V VRTCU (priporočila glede dajanje zdravil)

V vrtcu otrokom **na splošno ne dajemo nobenih zdravil** (ne sirupov, kapljic in ne nanašamo krem, ki so zdravilo,...), razen v primerih, kot jih navajajo navedena strokovna priporočila.

Negovalne kreme, fiziološka raztopina niso zdravilo, zato jih v soglasju starši/ vzgojitelji lahko uporabljamo za določenega otroka, ki to potrjuje (npr. negovalne kreme za ritko in za atopični dermatitis).

Priporočeni ukrepi, ko zboli otrok v vrtcu z akutno boleznijo:

Zvišana telesna temperatura nad 37°C; poklicati starše ali skrbnika, da pridejo po otroka in se posvetujejo z zdravnikom.

- **Ob temperaturi nad 38,5°C, poklicati starše ali skrbnika, da pridejo po otroka.**
- **Otroku dati paracetamol v obliki sirupa (samo ob podpisanem soglasju in po ponovni privolitvi starša po telefonu).** Kljub temu, da straši ob začetku šolskega leta podpišete soglasje glede dajanja paracetamola, vas ob pojavu bolezni (npr. pri povišani temperature, hujši bolečini), preden otroku zdravilo damo, po telefonu, ponovno povprašamo za soglasje (lahko da je otrok doma že zaužil kakšno zdravilo).
- **Otroka po potrebi ohlajati (vlažni obkladki)**

Ob hudi bolečini (npr. vetje ušesa, močan glavobol)

- Poklicati starše ali skrbnika, da pridejo po otroka in jih ob tem povprašati za dovoljenje dajanja paracetamola.
- **Otroku dati paracetamol v obliki sirupa (samo ob podpisanem soglasju in po ponovni privolitvi starša po telefonu).**

STARŠI PREDHODNO PODPIŠETE SOGLASJE GLEDE DAJANJA PARACETAMOLA (npr. SIRUP CALPOL); obrazec (tabela), ki se podpiše v začetku šolskega leta.

Dajanje antibiotikov akutno bolnemu otroku se ne priporoča, razen, če gre za dolgotrajno antibiotično terapijo. Tu velja timska obravnava (zdravnik, starši, vzgojitelj, vodstvo vrtca) in medsebojni dogovor.*

Kronično bolan otrok in otrok z določenimi zdravstvenimi posebnostmi

V vrtcu dajemo zdravila kronično bolnim otrokom in otrokom z določenimi zdravstvenimi posebnostmi le, če je to potrebno, s tem, da se opravi timska obravnava, pri kateri sodelujejo starši, vzgojitelji, zdravnik otroka, organizator prehrane in ZHR, ki o tem obvesti tudi vodstvo vrtca. Organizator prehrane in ZHR, na podlagi prejetega zdravniškega potrdila in navodil, ob posvetovanju s straši in vzgojitelji, pripravi individualni **PROTOKOL RAVNANJA v primeru določene zdravstvene indikacije (npr. vročinski krči, preprečitev hude alergijske reakcije, astmatični napad, epileptični napad, za katero je potrebno otroku aplicirati predpisano zdravilo).**

(* Timska obravnava se skliče na predlog zdravnika, staršev, vzgojitelja in org. prehrane in ZHR, ki so tudi vsi prisotni in se skupaj dogovorijo o postopkih, morebitnih zapletih in ukrepanju. Dogovor v obliki PROTOKOLA RAVNANJA se zapiše, vloži v otrokovo mapo ter z njim seznanijo vse, ki v vrtcu/ enoti skrbijo za otroka. Vzgojitelj ali organizator prehrane in ZHR **od staršev prejme pisna zdravniška navodila na obrazcu Zdravniško potrdilo, na podlagi katerega se pripravi protokol ravnanja.**

Izjeme glede dajanja zdravil in nudenje terapije v vrtcu tako veljajo v primeru vročinskih krčev, močnih alergičnih reakcij na pike ali hrano, astmatičnih napadov, epilepsije in podobnih boleznih.

Ljubljana, 3.8.2020

Pripravila:
Renata Rom Mrcina, l.r.,
org. prehrane in ZHR

Petra Kočar, l.r.,
ravnateljica