

VESELO POLETJU NAPROTI

V času vročih, sončnih in dopustniški dnevih, ki se jih vsi veselimo, pa ne smemo pozabiti, da sta vročina in sonce lahko tudi zelo nevarna, še zlasti za majhnega otroka. Če otrok ne dobi **dovolj tekočine**, postane hitro dehidriran (izsušen), **UV sevanje** pa je tisti dejavnik tveganja, ki dandanes močno ogroža še zlasti zdravje otrok (seveda tudi odraslih), vendar se mu s **primerno zaščito** in ozaveščenostjo lahko izognemo.

Da bi otroke zavarovali pred kožnim rakom, alergijami in opeklinami (poškodbe kože v otroštvu imajo vpliv na stanje kože v starejšem obdobju), jih moramo že sedaj učiti o pravilni zaščiti pred soncem. Seznanimo jih zakaj, kako, kdaj in katero **kremo za sončenje** (z zaščitnim faktorjem najmanj 15) bomo uporabljali, o **pomenu nošenja pokrival, sončnih očal in zaščite oči, primernih oblačilih** (gosto tkana in takšna, ki pokrivajo ramena), zakaj **se ne smemo izpostavljati soncu med 10. in 16. uro**, ko je UV sevanje najmočnejše (pravilo sence).

Nekaj o hrani in prehrani v vročih dneh

V tem obdobju imajo otroci običajno manjši apetit, pomembno pa je, **da veliko pijejo** in nadomeščajo izgubljeno tekočino, ki pa je še večja, če je otrok aktiven. Za žejo je najboljša voda, nesladkani čaji in naravni sadni sokovi z veliko vitaminov.

Hrana naj bo **lahka, nemastna, z veliko sveže zelenjave** (sezonske solate s kumarami, paradižnikom, papriko, svežim zeljem, stročjim fižolom, zeleno solato...) **in sadja** (sveže sezonsko sadje, sadne solate, sadni krožniki).

Sladica naj bo v obliki sladoleda ali sadnega deserta, **prigrizkov z veliko soli in maščob, pa se izogibajmo**. Ker tople juhe telo še dodatno ogrejejo, jih izustimo ali nadomestimo s hladnimi sadnimi in zelenjavnimi juhami (npr. hladno kumarično juho).

V poletnih mesecih se pojavlja tudi **večje število črevesno-nalezljivih obolenj**, katerih razlog so tudi višje temperature okolja, ki pospešujejo razvoj in rast mikroorganizmov, je pa seveda tudi več improvizacij priprave hrane, kot so pikniki, izleti, potovanja.

Da bo hrana, ki smo jo pripravili varna, moramo upoštevati pet osnovnih pravil:

1. Dosledno vzdrževanje čistoče (večkratno umivanje rok, sprotno čiščenje površin, pribora in posode, preprečevanje vdora insektov)
2. Ločevanje surovega in kuhanega
3. Zadostna termična obdelava jedi in zaužitje pripravljene jedi v največ dveh urah po toplotni obdelavi (hitro pokvarljive jedi čim prej po pripravi)
4. Shranjevanje jedi na ustrezni temperaturi (hladilnik)
5. Uporaba pitne vode in svežih varnih živil

Kaj pa piki in ugrizi insektov?

Ker smo poleti običajno tudi več v naravi, je možnost pikov in ugrizov insektov večja. Pred piki komarjev, ugrizi klopotov se varujemo na različne načine ; z nanašanjem repelentov ali uporabo drugih kemijskih substanc, ki pa za naše zdravje in okolje niso najbolj prijazni, zato pred uporabo omenjenih substanc dobro preberimo navodila in pretehtajmo dobre in slabe strani ter možne negativne učinke na telo. Na tržišču lahko najdemo tudi **bolj naravne preparate**, ki so prav tako učinkoviti in ne ogrožajo našega zdravja.

Tudi letos vam želim lepo poletje, čim več smeha, zabave, prijetno razburljivih in nepozabnih trenutkov z vašimi malčki in malčicami!