|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | |  | **VRTEC JELKA**  Glavarjeva ulica 18 a  1000 Ljubljana  Tel.: 01/ 580 91 80  Fax.: 01/534 33 86  vrtec.jelka@vrtec-jelka.si |  |  |  | |  |  |  |

**Kakšna naj bo obutev otrok**

Za vse otroke je povsem naravno, da so aktivni in se veliko gibajo, zato je zelo pomembno, kakšna je njihova obutev. Med gibanjem, plezanjem po igralih, tekanjem po igrišču, na sprehodih in pohodih, lahko imajo otroci zaradi neprimerne obutve, različne težave. Čevlji se jim sezuvajo, se spotikajo, jim drsijo, si zaradi prevelike odprtosti, neprimerne velikosti čevlja in zaradi nezadostne zaščite tudi poškodujejo stopala.

**Da bi za svoje otroke lažje izbrali primerno obutev, vam posredujemo nekaj napotkov in priporočil strokovnjakov ortopedov:**

- Obutev, ki jo nosi otrok, **naj stopalo ščiti in ne ovira pri gibanju oziroma hoji,** **prilagojena naj bo velikosti in obliki stopal.**

- Čevlji naj bodo **dovolj veliki** (ne preveliki in ne premajhni, dovolj široki, a ne preširoki) in **dovolj mehki**, da se upogibajo v predelu prstov.

- Čevlji naj bodo na **ježke, vezalke ali sponke**, da **držijo na nogi in se nogi dobro prilegajo.**

- Podplat čevlja ne **sme biti drseč** in čevlji takšni, da se otrok **ne spotika in se mu čevlji med hojo in gibanjem ne sezuvajo.**

- Čevlji naj bodo **prilagojeni za določene vremenske razmere**. Poleti lahki in zračni, platneni, iz naravnih materialov, pozimi pa nepremočljivi in vodoodporni.

**Različni natikači, japanke, croccs obutev, so glede na zgornje navedbe neprimerna obutev za otroške dejavnosti kot so sprehodi, izleti, tekanje po igrišču in plezanje po igralih, saj je tveganje glede poškodbe zaradi tega veliko večje.**

**Otroci se v primerni obutvi tudi počutijo veliko bolje, saj njihovega gibanja in drugih aktivnosti ne ovirajo zgoraj naštete pomanjkljivosti neprimerne obutve.**

Pripravila: Renata Rom Mrcina, Nada Verbič, univ. dipl. soc. ped.,

org. prehrane in ZHR ravnateljica