



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



Ustanoviteljica  
Mestna občina  
Ljubljana



## 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 sezujejo, 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 prilagajajo.
- Podplat čevlja ne sme biti drseč in čevlji takšni, da se otrok ne spotika in se mu čevlji med hojo in gibanjem ne sezujejo.
- 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 naštetih pomanjkljivosti neprimerne obutve.

Pripravila: Renata Rom Mrcina,  
org. prehrane in ZHR

Petra Kočar, dipl. vzg.,  
ravnateljica