



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



Ustanoviteljica
Mestna občina
Ljubljana



Številka: 6029-1/2021-28

Datum: 10.6.2021

VESELO POLETJU NAPROTI

Varno s soncem

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 oblačil** (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).

Priporočen prehrana 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. Več je improvizacij priprave hrane, kot so pikniki, izleti, potovanja, zato je še posebej pomembno, da pri tem prav tako upoštevamo vsa pravila higiene in hladne oziroma tople verige pri pripravi in uživanju hrane.

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 želimo lepo poletje, čim več smeha, zabave, prijetno razburljivih in nepozabnih trenutkov z vašimi malčki in malčicami!

Pripravila:
Renata Rom Mrcina,
organizatorica prehrane in ZHR



Petra Kočar,
ravnateljica