

## Dodatne informacije in viri:

1. Priporočila za ukrepanje v vrtcu ob nujnih stanjih in nenadno nastalih bolezenskih znakih.
2. Vključitev otroka v vrtec/šolo po preboleli nalezljivi bolezni ali okužbi – smernice.
3. Nove strokovne smernice – vključenost otrok v vrtec/šolo glede na njihovo zdravstveno stanje.
4. Koledar cepljenja predšolskih in šolskih otrok v Sloveniji.
5. Navodila za ravnanje ob pojavu naglavnih uši.
6. Podančice – informacija za starše.
7. Navodila za ukrepanje ob pojavu garij.
8. Nalezljive bolezni od A do Ž.
9. Pravilno umivanje rok.
10. Higiena kašlja.
11. Zakon o nalezljivih boleznih (Uradni list RS, št. 33/06 – uradno prečiščeno besedilo, 49/20 –ZIUZEOP, 142/20, 175/20 – ZIUOPDVE, 15/21 – ZDUOP, 82/21, 178/21– odl. US in 125/22) Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih.
12. Zdrava prehrana v predšolskem obdobju.

## Avtorice:

Jana Svetičič Marinko, dr. med., spec. javnega zdravja

Tjaša Jerman, dr. med.

Nives Letnar Žbogar, dr. med., spec. higijene in javnega zdravja

**Oblikovanje:** Kati Rupnik

## Izdajatelj:

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Območna enota Ljubljana

Zaloška cesta 29, 1000 Ljubljana

Leto prve izdaje: 2007

Peta dopolnjena izdaja: 2024

## ZDRAVJE V VRTCU - priporočila za starše



**Dragi starši!**

Želja nas vseh,

- tako staršev kot tistih, ki z otroki oziroma zanje delamo -  
je, da bi bili naši otroci zdravi in bi se v vrtcu dobro počutili.

Zato smo v zloženki zbrali osnovna priporočila  
o preprečevanju širjenja nalezljivih bolezni/okužb v vrtcu  
ter priporočila glede prinašanja hrane v vrtec.

# PREPREČEVANJE ŠIRJENJA NALEZLJIVIH BOLEZNI V VRTCU

Starši, v vrtec pripeljite le zdravega otroka.

Bolan otrok se bo bolje počutil in hitreje pozdravil v domačem okolju. Hkrati bomo tudi preprečili širjenje nalezljive bolezni/okužbe na druge otroke v vrtcu.

- Starši ste tisti, ki najprej prepoznate bolezen pri otroku: vročina, bruhanje, driska, gnojen izcedek iz noska s kihanjem in kašljanjem, gnojne oči, uši, gliste ...
- Starši imate pravico in dolžnost, da bolnega otroka negujete doma.
- Vsakdo ima pravico do varstva pred nalezljivimi boleznimi in bolnišničnimi okužbami ter dolžnost varovati svoje zdravje in zdravje drugih pred temi boleznimi (Zakon o nalezljivih boleznih Ur. l. RS, št. 33/06, 4. člen).
- Pomembno je, da so otroci, ki obiskujejo vrtec, pravočasno cepljeni proti boleznim, v skladu s programom cepljenja in zaščite z zdravili.
- Če je otrok odsoten zaradi nalezljive bolezni ali okužbe, o tem obvestite vrtec.

## Ne pripeljite otroka v vrtec, če:

- je imel v zadnjih 48. urah povišano telesno temperaturo ali drisko (2 ali večkrat dnevno odvajal tekoče blato) ali je bruhal,
- ima izpuščaj z ali brez vročine (razen v primeru neinfekcijskih izpuščajev kot so po pikih insektov, alergijski izpuščaji ...),
- v primeru, da ima otrok uši ali gliste (npr. podančice), se priporoča vključitev v vrtec po uspešno izvedenem postopku razuševanja oziroma po opravljenem prvem krogu zdravljenja glistavosti,
- ima garje - otrok sme ponovno v vrtec po uspešno izvedenem postopku zdravljenja garij.

**Pri vključevanju otroka v vrtec po preboleli bolezni je potrebno upoštevati tudi otrokovo splošno kondicijo, počutje, da se normalno prehranjuje, spi ali igra ter navodila otrokovega zdravnika.**

## Ostali ukrepi,

### ki pripomorejo k preprečevanju širjenja nalezljivih bolezni/okužb:

- Pravilno umivanje rok.
- Ustrezna higiena kašlja.
- Ustrezno prezračevanje prostorov.
- Dejavnosti na prostem.
- Zdrav življenjski slog.



# PRINAŠANJE HRANE V VRTEC

V vrtcu so pri organizaciji prehrane za otroke v času bivanja v vrtcu med drugim dolžni upoštevati tudi pravila priprave varne hrane (HACCP – da hrana ne bo vir okužb/zastrupitev) in Smernice za prehranjevanje v vzgojno- izobraževalnih zavodih. Zato odsvetujemo, da se v vrtec prinaša drugo hrano, ker s tem posegamo v dobro načrtovano prehrano otrok.

O prehrani vašega otroka ob praznovanju rojstnega dne v vrtcu ali na izletu se predhodno posvetujte in dogovorite z vašo vzgojiteljico.

Hrana naj ne bo nagrada kot tudi ne kazen.

## Praznovanje rojstnega dne

- Priporočamo, da se rojstne dneve otrok obeleži na druge načine - ne s prinašanjem hrane v vrtec (zaradi zavračanja rednih obrokov hrane, zdravstvenih omejitev pri prehranjevanju posameznih otrok, socialnih razlik ...).
- Če se vseeno odločite za prinašanje hrane, naj ponovimo, da je vrtec dolžan otrokom zagotavljati varno hrano in v skladu s smernicami zdravega prehranjevanja ter omejitvami, ki jih imajo v skupini otroci s posebnimi zdravstvenimi prehranskimi potrebami (diete). Zato so tudi pri izboru jedi, ki se prinesejo v vrtec, potrebne omejitve.

## Prehrana na izletu

- Najbolje je, da hrano za izlet pripravijo v vrtcu.
- Če se vseeno odločite za prinašanje hrane:
  - otroci naj na izlet prinesejo varno hrano in pijačo, zato naj ne prinašajo hitro-pokvarljivih mesnih izdelkov, namazov, sladic z nadevi ...
  - hrana naj bo v skladu s smernicami zdravega prehranjevanja. Odsvetujemo prinašanje sladkih, slanih in mastnih prigrizkov ter sladkih pijač. Predlagamo npr.: kruh, pekovske izdelke, jabolka, suho sadje ...
- Za žejo je najboljša voda.
- Omogočeno naj bo tudi zaužitje na higiensko ustrezen način (obroku priložite papirnati prtiček, vlažne prtičke za brisanje rok pred in po jedi ter nekaj za odpadke).
- V primeru, da ima otrok zaradi zdravstvenih razlogov (alergije, sladkorna bolezen ...) poseben režim prehranjevanja, pri pripravi obroka za izlet upoštevate navodila zdravnika.