

## 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](#)
7. [Nalezljive bolezni od A do Ž](#)
8. [Navodila za ukrepanje ob pojavu garij](#)
9. Pravilno umivanje rok: [Nasveti za umivanje rok](#)  
[Strip Najpomembnejše je temeljito umivanje rok](#)
10. [Higiena kašlja \(video\)](#)
11. [Zakon o nalezljivih boleznih](#)
12. [Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih](#)
13. [Zdrava prehrana v predšolskem obdobju](#)

### Avtorice:

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

Tjaša Jerman, dr. med.

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

**Oblikovanje:** Kati Rupnik

### Izdajatelj:

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Območna enota Ljubljana

Zaloška cesta 29, 1000 Ljubljana

Leto prve izdaje: 2007

Šesta dopolnjena izdaja: 2026

## 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 vrtec.

- 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 zaščitite 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 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 vrtec so pri organizaciji prehrane za otroke v času bivanja v vrtec 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 vrtec 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 vrtec.
- 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, pekavske 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.

