

# POSKRIBITE ZA SVOJE MALČKE

## PRIMERNA OBLAČILA

Odrasli imamo z oblačenjem več težav kot naši nadebudneži. Otrokom pa je pravzaprav vseeno, sploh dokler imajo na kakšnem kosu oblačila natisnjenega svojega najljubšega risanega junaka. A v porajajočih se jesenskih dneh, ko so jutra sveža, dnevi pa lahko zelo topli ali v nasprotnem primeru – mokri, vetrovni in hladni; je na nas starših, da otroke primerno oblečemo in obujemo. Pri pripravi oblačil nam bo v veliko pomoč vremenska napoved in jutranji pogled skozi okno, ki je včasih najbolj zanesljiv pokazatelj dejanskega stanja in temperatur. Otroke oblačimo podobno kot sebe – zakaj bi imel otrok na sebi tri plasti z dolgimi rokavi, medtem ko nam zadošča ena sama? Še posebej, ker smo na delovnem mestu pogosto veliko bolj umirjeni, kot naši razigranci v vrtcu ali šoli!

## ZRAČNI IN PRIJETNI MATERIALI

Oblačila naj bodo iz zračnih in prijetnih materialov in naj bodo preprosta za slačenje in oblačenje, poleg tega ni nobene potrebe, da so otroci (vsaj v vrtcu) v najboljših oblačilih. V mesecu, ki nas bo s svojo muhavostjo zagotovo še presenetil, je povsem dovolj, da ima otrok oblečeno nekaj s kratkimi in nekaj z dolgimi rokavi ter da ima vsaj zjutraj na sebi še lahko jopico ali anorak. Kape, trakovi, naušniki in rokavice še niso potrebni, razen, če gre za izredno nizke temperature, ki se spustijo pod petimi stopinjami. Predvsem zaradi hladnejših juter pa nam bodo prišle prav nogavice, športni copati in lahki škornji (v primeru obilnejšega deževja so za skakanje po lužah najbolj primerni kar gumijasti).

## NARAVNA ZAŠČITA

Začenja se sezona smrkanja, kašljanja in kihanja, ponavljajočih se viroz ter žal tudi kakšnih hujših obolenj. Zares zanesljivega nasveta, kako bi tegobe v celoti preprečili, žal ni, velja pa se držati stare modrosti, da je boljše preprečiti kot potem zdraviti. Različna prehranska dopolnila, med katerimi farmacevti najrajši izpostavljajo kolostrum, so vsekakor koristna, a nikakor ne bodo odtehtala zdravega, doma pripravljene obroka. Nimate časa za pripravo obroka? Otroci v šolah in vrtcih jedo boljše in bolj raznovrstno kot mi, zato si vzemite čas za pripravo vsaj enega obroka – to je lahko tudi kvalitetna in želodčkom prijazna večerja.

Ne nasedajte pisanim embalažam, priljubljenim oblikam, ki pogosto poskrbijo zgolj za višjo ceno, največja težava velike večine prehranskih dopolnil pa so dodana sladila. Tudi zagotovljena bio-ekološka predelava je takšna ponavadi predvsem na papirju, surovine, potrebne za proizvodnjo določene hrane, pijače, dopolnila in nadomestka, pa so ravno tako izpostavljene vsem naravnim vplivom, ki so vse prej kot bio-ekološka.

## KAJ POMAGA?

V prvi vrsti seveda sadje in zelenjava. Kralja med vitamini – vitamin C, ki tako preprečuje kot zdravi, najdemo predvsem v temni zelenjavi in sadju, predvsem agrumih ter kislemu zelju. Treba je upoštevati, da vsako dolgotrajnejše skladiščenje, zamrzovanje in prekuhanje vitamine (in druge koristne stvari) uniči. Poleg uživanja uravnotežene prehrane je pomembno tudi vnašanje zadostnih količin tekočine – za otroške zobe (in pogosto tudi njihovo obnašanje) je najbolj priporočljiva voda, čaji naj bodo manj sladkani, sokovi s čim večjim sadnim deležem in čim manj sladili, izogibajte pa se gaziranim in energijskim pijačam, tudi instantni napitki pogosto vsebujejo več slabega kot dobrega za naše najmlajše.

Nasvet številka 1: za čiste otroške noske (posledično pa tudi za ušesa) je najboljša »zdravilo« fiziološka raztopina. Enkrat ali dvakrat dnevno noske temeljito očistite s fiziološko raztopino, otrok pa naj preostalo »vsebinsko« še močno izpiha v robec. Kdaj je noske temeljito čist? Fiziološka raztopina, ki jo boste z manjšo plastično stekleničko brizgnili v eno nosnico, bo pritekla iz druge nosnice, s seboj pa prinesla že kar nekaj nosne sluzi. Nos je čist, ko otrok lahko skozenj normalno vdihne in izdihne.

### **KAKO PRIPRAVITI FIZIOLOŠKO RAZTOPINO?**

Fiziološka raztopina je tako rekoč enaka našim solzam, torej gre za vnos nečesa, kar naše telo premore. V liter vrele vode stresite deset gramov morske soli in premešajte. Počakajte, da se raztopina ohladi in jo pretočite v manjše posodice, ki naj bodo tesno zaprte.

Nasvet številka dve: podobno kot kolostrum je naraven antibiotik tudi med in drugi izvlečki. Nekateri otroci med jedo kar z žlico, drugi si ga namažejo na kruh, vsako jutro pa lahko pripravite zdravilen napitek, ki ga je najboljša spiti na tešče – dva decilitra tople (in ne vroče!) vode, sok polovice stisnjene limone in žlica medu.

Vir: L&Z