

PREHRANA IN NAJPOGOSTEJŠE OTROŠKE NALEZLJIVE BOLEZNI V VRTCU

PATRICIJA ŠERBEL

Organizatorica prehrane in zdravstveno higienskega režima

patricija.serbel@vrtec-medvode.si

tel.: 01/ 361 90 99



Ostrovharjeva 2, 1215 Medvode

Ostrovharjeva 2, 1215 Medvode

1215 Medvode

V VRTCU SKRBIMO

- Za čisto, varno in zdravo bivalno okolje.
- Spodbujamo zdrav življenjski slog (gibanje in bivanje na svežem zraku, igra ...).
- Zagotavljamo zdravo ter energijsko in hranilno uravnoteženo mešano prehrano.
- Krepitev in ohranjanje zdravja otrok.

PREHRANA V VRTCU

Pripravljena po veljavnih strokovnih priporočilih in načelih zdrave prehrane, v skladu z navodili, smernicami in najnovejšimi dognanji o zdravi in varni prehrani.



V VRTCU SKRBIMO ZA ZDRAVO PREHRANJEVANJE

- z načrtovanjem ustreznih jedilnikov,
- izborom kvalitetnih živil, s poudarkom na ekološko in lokalno pridelanih živilih,
- zajtrk, kosilo, popoldanska malica – predšolski otroci
- zajtrk, dopoldanska malica, kosilo, popoldanska malica – jaslični otroci
- sadje in čaj tekom celega dne.

NAČRTOVANJE IN PRIPRAVA OBROKOV

- Upoštevanje fizioloških normativov za prehrano predšolskih otrok – specifični glede na starost otrok.
- Upoštevanje strokovna načela Haccp in DHP.
- Izvajanje potrebnih ukrepov, da se zagotovi varna, uravnotežena in pestra prehrana.

PREHRANSKA PIRAMIDA

V dnevno prehrano zajemamo živila iz vseh skupin iz prehranske piramide, s poudarkom na visoko vrednih in varovalnih živilih.



Tako je prehrana skrbno načrtovana, biološko polnovredna ter energijsko in hranilno uravnotežena.

DIETNA PREHRANA

- Za otroke z različnimi obolenji ali z motnjami v presnovi pripravljamo dietne obroke.
- Pri tem upoštevamo določene omejitve pri izbiri živil in načinu priprave hrane.
- Dietna prehrana se pripravlja po navodilih pediatra ali alergologa na podlagi zdravniškega potrdila in predhodnem posvetu z OPZHR (medicinsko indicirane diete).

NAJPOGOSTEJŠE NALEZLJIVE BOLEZNI

ZAKONSKA PODLAGA

- ZNB – Zakon o nalezljivih boleznih
- Priporočila za ukrepanje v vrtcu ob nujnih stanjih in nenadno nastalih bolezenskih znakih
- Preprečujmo širjenje nalezljivih boleznih - Priporočila za starše

NAJPOGOSTEJŠE OTROŠKE NALEZLJIVE BOLEZNI

- Akutne okužbe dihal
- Norice
- Škrlatinka in gnojna angina
- Vnetje očesnih veznic – konjunktivitis
- Slinavka – herpetični gingivostomatitis
- Akutne okužbe črevesja



OSNOVNI UKREPI ZA PREPREČEVANJE OKUŽB DIHAL



- Pogosto **zračenje** prostorov.
- Poostren nadzor nad **umivanjem rok** pri otrocih.
- Otrokom dnevno omogočimo veliko **gibanja** in bivanja na svežem zraku.
- V zimskem času se z otroki **izogibamo obiskovanja prireditev v zaprtih, nezračenih prostorov.**



NORICE

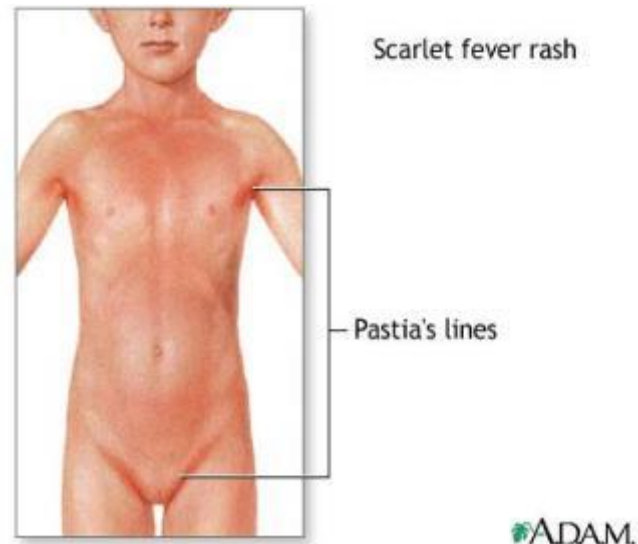


- Inkubacija: 6 do 23 dni.
- Prenos: kapljični.
- **Kužnost:** največja 1 do 2 dni pred pojavom izpuščajev; traja, dokler se vsi izpuščaji ne spremenijo v kraste.
- Otrok naj se v domači oskrbi docela pozdravi, saj v nasprotnem primeru lahko pride do dodatnih zdravstvenih komplikacij.

ŠKRLATINKA

- Povzročitelj: beta hemolitični streptokok skupine A, ki izloča eritrogeni toksin.
- Eritrogeni toksini so trije tipi, ki povzročajo škrlatinko.
- Škrlatinka mora biti laboratorijsko potrjena (bris v laboratoriju).
- Inkubacija: 1 do 3 dni.
- Najbolj obolevajo: 6 do 12 let stari otroci, v kolektivih pa 3 do 5 let stari otroci.

ŠKRLATINKA - izpuščaj



- se pojavi drugi dan bolezni
- začne v pazduhah in v dimljah ter se nato širi po vsem sprednjem delu trupa, nato zajame še vrat in ude
- na dlaneh in podplatih ga praviloma NI

Škrlatinka – malinast jezik



UKREPI OB POJAVU ŠKRLATINKE IN GNOJNE ANGINE



- O pojavu škrlatinke v skupini **obvestimo starše.**
- Izvajamo vse ukrepe za preprečevanje kapljičnih nalezljivih bolezni.



Konjunktivitis (vnetje očesnih veznic)

- je **nalezljiva** bolezen, ki jo povzročajo različni mikrobi.
- Bolezen se kaže s **povečanim solzenjem, rdečino veznic, oteklino vek, občutljivostjo na svetlobo in z izcedkom iz oči.**
- Težave trajajo od **nekaj dni do dveh tednov** (zlasti v primeru gnojnega vnetja očesnih veznic).



Ukrepi pri konjunktivitisu



- Otrok z vnetjem oči **ne sme v kolektiv.**
- Bolezen se širi **kapljično in kontaktno.**
- Potrebno je upoštevati **ukrepe za preprečevanje bolezni, ki se širijo kapljično in kontaktno (umivanje rok, zračenje...).**



Herpetični gingivostomatitis (slinavka)

- Povzročitelj obolenja je virus **herpes simplex tip 1**. Običajno se javlja pri otrocih v starosti **10 mesecev do 3 let**.
- **Inkubacija** traja običajno 6 do 7 dni.
- Slinavka je **nalezljiva** bolezen.



Klinična slika slinavke

- Bolezen se začne s slabim počutjem in zvišano telesno temperaturo.
- Sluznica v ustih je pordela in otekla, kmalu se na sluznici žrela pojavijo mehurčki.
- Ti zelo hitro počijo, pojavijo se do 3 mm velike razjede.
- Spremembe se širijo na ustnice, dlesni, jezik in trdo nebo.
- Bolni otroci odklanjajo hrano in tekočino.
- Spremembe se pojavljajo od 4 do 5 dni, nato se v približno tednu dni sluznica normalizira.

Ukrepi pri slinavki

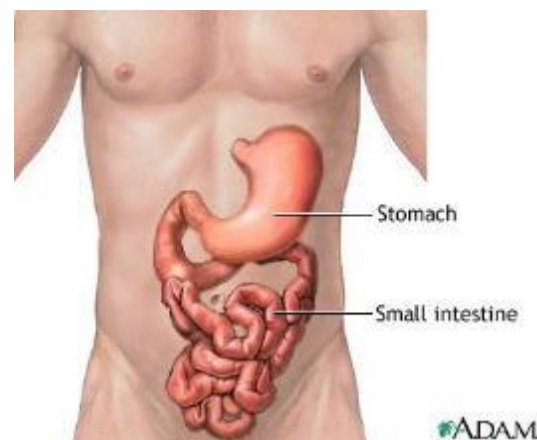


- Za prenos je pomemben neposreden stik sluznice ali kože s **slino, ki vsebuje virus.**
- Potrebno je upoštevati **ukrepe za preprečevanje bolezni, ki se širijo kapljično in kontaktno** (umivanje rok, mokro čiščenje površin, pranje igrač in posteljnine, zračenje prostorov).
- **Starši naj otroka, ki ima slinavko ne pripeljejo v vrtec.**



AKUTNE OKUŽBE ČREVESJA

- Večino akutnih gastroenterokolitisov povzročajo virusi, najpogostejše **rotavirus**, ki mora biti laboratorijsko potrjen.
- V Sloveniji beležimo 10.000 do 17.000 črevesnih nalezljivih obolenj na leto.
- Simptomi: **driska, bruhanje**, bolečine v trebuhu, možna vročina, kri in sluz na blatu, **dehidracija**...



UKREPI ZA PREPREČEVANJE AKUTNIH ČREVESNIH OKUŽB



- Pogosto **zračenje**.
- Nadzor nad umivanjem **rok**.
- Higienško **previjanje**.
- Pogosto pranje **igrač**, izločitev mehkih igrač.
- **Obvestilo staršem** o bolezni: otrok, ki je bruhal ali imel drisko, mora ostati doma vsaj 48 ur po zadnjem bruhanju ali odvajanju tekočega blata.





V VRTEC ZDRAV OTROK

V vrtec pripeljite le zdravega otroka.
Bolan otrok se bo bolje počutil in se
hitreje pozdravil v domačem okolju.

S tem bomo preprečili tudi prenos
nalezljive bolezni na druge otroke v vrtcu.

V VRTEC ZDRAV OTROK

Po preboleli bolezni,
ko je:

- zdrav in vsaj
2 dni nima vročine,
- vsaj 48 ur minilo od bruhanja ali zadnjega
tekočega odvajanja blata (driske).



Hvala!