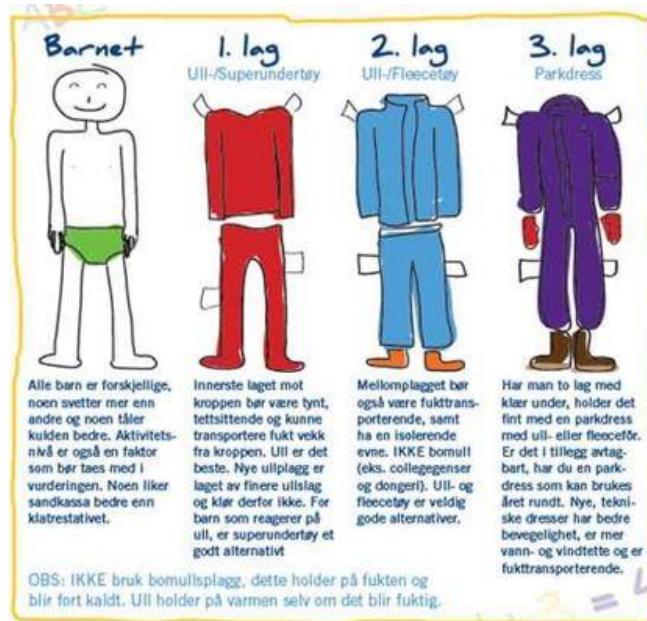


KLÆR OG UTSTYR

Under følger en liste med tips om hva slags type klær barna bør ha i barnehagen for å holde seg varme og tørre. Tørre og varme barn = glade barn.



Innerste lag:

Vi anbefaler ull stillongs, ulltrøye og ullsokker. Ull holder barna varme selv om de blir litt fuktige i løpet av dagen.



Derfor vil vi at de helst skal ha på seg ull undertøy når de kommer om morgenen (utenom sommer). Spesielt de dagene som det er tur dag.

Mellomlag:

Fleecebukse/genser/dress eller ullgenser og ullbukse. Dette bør ligge i barnehagen til enhver tid. Fint om det ligger fremme i barnets hylle. Barna er flinke til å finne frem det de skal kle på seg når det ligger synlig og lett tilgjengelig.



Ytterlag:

Vindtett og vanntett yttertøy. Dette kan være parkdress og regndress eller en dress som både er vanntett og vindtett. Vi anbefaler at barna både har regntøy og parkdress/vinterdress tilgjengelig i barnehagen.



Dressen **MÅ ha strikk under foten**. Da sklir ikke dressen over støvelkanten, og barna blir ikke så lett våte.

Regntøy og dresser henges i yttergarderoben. Er dressen/regntøyet i en pose på plassen er den våt og må hjem å tørke evt vaskes. Det blir ikke tørt i barnehagen. Tar dere den med hjem, husk å ta den eller en tørr med tilbake neste dag.

Hode, hender og føtter (frysepunkter):

Lue, hals-lue, pannebånd, vanter, votter, fleece hals og ullsokker.

Anbefaler vanter og uforede regnvotter utenpå hvis det er kaldt, men veldig vått.

Polvotter når det blir frost (bør være lange til å dra over dressen) Vottene **MÅ** hjem å vaskes innimellom.



Visste du at ...

... mer enn 50 prosent av varmetapet fra kroppen forsvinner ut gjennom hodet? Det er derfor spesielt viktig å beskytte barnas hoder mot kulden. Ellers skjer det største varmetapet fra hals, hender og håndledd, føtter og ankler og skrittet.

Fottøy:

Cherrox eller annen type førede støvler. Vanlige gummistøvler kan man ha når det er sommer, men de blir fort kalde når gradene kryper ned mot null. Vær obs på støvelens kuldegrense – dette varierer.



Førede vintersko når det blir frost.

Det finnes mange typer vintersko som er vanntette. Billig er ofte like bra som de dyre. ”Foreldre og barn” har gjennomført tester av både sko og yttertøy.

Yttersko plasseres i ytter garderoben sammen med yttertøy, støvler henges opp på støvleknaggene..

Kle barna rett i kulden

Det er ikke nok å kle barna slik voksne kler seg selv når gradestokken kryper under minus 10 grader. Små barn har dårligere varmeregulering og mer utsatt hud enn voksne.

-10°

SUR OG KALD
Hvis barnet blir sutrete, kan det også være en indikator på at barnet fryser.

HODET
Vindtett lue som dekker så godt som mulig, både panne, kinn og nakke.

SJEKK
Kjenn i nakken og på hendene. Dersom barnet hverken er svett eller kaldt, er temperaturen bra.

INNERST
Tynn ull innerst.

MELLOMLAG
Mer ull, eller gjerne fleece (ullfleece eller polyesterfleece).

Plass til **tykke sokker** og eventuelt en ekstra **innleggssåle!**

Kuldekrem i ansiktet hvis det er veldig kaldt. Bruk kremer som ikke inneholder vann.

HALSEN
Løs hals eller bøff som dekker nese og munn.

YTTERST
Vann- og vindtette plagg som puster. **Parkdress** til de minste. Vindtette plagg bør alltid med på tur, gjerne med hette.

Gjerne **forsterkning** på knær.

SKO som holder både kulde og vann ute. Føret vinterstøvel som puster.

Større barn

Skift til hylla:

De gangene ungene blir våte og trenger å skifte er det veldig bra at de har klær å skifte til i hylla.

Kurven over skapet/hylla bør inneholde:

- 2 x truser
- 2 par sokker (tynne ullsokker)
- 1 par sokker (tykke ullsokker)
- stillongs/strømpebukse
- ull trøyer/t-skjorter
- bukser
- gensere



Skapet/hylla under kurven bør inneholde:

- Ett eller 2 Sett med fleece tøy og/eller ull genser + bukse



Dersom barnet har brukt av skift i hylla – husk å ta med samme antall nytt skift som ble sendt med hjem fra barnehagen 😊

Vi anbefaler at dere tar alt med hjem på fredagen for å få en oversikt over hva barnet deres trenger å ha med til neste uke. Store poser er supre til å pakke med klær som skal til og fra barnehagen 😊

Både barn og voksne har det topp ute i all salgs vær så lenge man er tørr og varm!
Det finnes ikke dårlig vær – bare dårlige klær.

Håper dere ikke er skremt av denne lange lista – vi ønsker bare at barna skal ha det best mulig når vi er ute 😊

Hvorfor ull til undertøy?

Ullundertøy er viktig for helsen og bør brukes hele året

*“Jevn temperatur hindrer bronkitt,
lungebetendelse og almindelige forkjølelser”*

Overlege Ole Berntsen i det danske legebladet Helse

Det danske forbrukerrådet og det danske legebladet "Helse" har konkludert med at ullundertøy kan forebygge forkjølelse, øreverk, luftveisinfeksjon og blærebetennelse.

Når trenger vi ullundertøy?

Ull og bomull er begge naturfibre. Ull isolerer like godt når det blir fuktig, mens bomull bruker av kroppens varme for å tørke. Ullundertøy kan brukes hele året (i varme strøk brukes ullklær mot varme), men spesielt når vi utsettes for kulde, fuktighet eller temperatursvingninger, f. eks i sport. .

Undertøy til småbarn

Ullundertøy er ekstra viktig for småbarn. De sikler, svetter, er stadig utsatt for temperatursvingninger, tas opp av en varm seng og trilles ut og inn. En bomullstrøye i kontakt med bleien kan trekke væte helt opp til halsen, og virker som et kaldt omslag. Større barn blir også lett fuktige, de er aktive for så å sitte stille, har gjerne tett regntøy, hopper i søledammer eller sitter i snøen. Barn kler ikke av eller på seg når de fryser eller blir varme slik voksne gjør. Ulltøy er sjelden på utstyrslistene for baby, men har du erfart forskjellen mellom et varmt og tørt barn i ull og et klamt barn i bomull er du ikke i tvil.