

da ne hodijo po kop morebitna obolenja.

Če kak otrok n ga spravila v poste skupnih spalnicah, l potrebuje bolnik tu zdravila, ki mu jih izbruhne kaka nale izvedejo vsi protiep

Poleg naštetega liste, kamor vpisuje



da na ta način preprečimo

namestila v bolniški sobi, olnih otrok ne puščamo v še drugi otroci. Razen tega neguje, skrbi, da dobi vsa anj potrebno prehrano. Če za sestra poskrbeti, da se em navodilu.

la vodi otroške zdravstvene obolenja.

Pravilna prehrana — pogoj dobrega uspeha

Dr. Damjana Bebler

Z dobro in zdravo prehrano mislimo pravilno sestavljene dnevne obroke, ki v predpisanem razmerju vsebujejo vse elemente, potrebne doraščajočemu organizmu. V naših kolonijah vidimo večkrat, da so otroci sicer dovolj prehranjeni in da kalorična vrednost obrokov zadovoljuje, vendar pa hrana kljub temu ni pravilno sestavljena, ker po svojih sestavinah pač ne ustreza fiziološkimi potrebam otroškega organizma. Nikdar skoraj ne primanjkuje ogljikovih hidratov in maščob, ki dajejo živlom kalorično vrednost, večkrat pa v prehrani primanjkuje zaščitnih in gradbenih snovi in sicer vitaminov, rudnin in beljakovin (predvsem živalskih). Ravno te snovi pa so izredne važnosti za formacijo skeleta in zobovja, za odpornost proti nalezljivim boleznim in za regulacijo raznih življenjsko važnih kemičnih procesov v organizmu. Da bomo laže sestavljali jedilnike, ki so primerni za otroke, si razdelimo glavna živila v 7 skupin, kot jih navaja razpredelnica na sledeči strani.

Če hočemo v prehrani doseči pravilno sorazmerje, moramo jedilnike sestavljati tako, da bo vsaj v vseh glavnih obrokih zastopano po eno živilo iz vsake od naštetih skupin. Le na ta način bo dobilo telo vse energetske in zaščitne snovi. Koliko teh živil potrebuje otrok, je odvisno od njegove starosti, aktivnosti in prehranjenosti.

Za šolskega otroka, starega od 6—14 let, naj za povprečno dnevno odmero posameznih živil veljajo približno sledeče količine:

meso	5—12 dkg
ribe	3— 5 dkg
jajca	½ jajca
mleko	½ litra
sir	2— 3 dkg
maščoba	1— 2 dkg
maslo ali margarina	2 dkg
kruh	20—40 dkg

I. SKUPINA	
Meso Mesni izdelki Ribe Jajca Suho sočivje (fižol, leča, grah)	Ta skupina živil vsebuje v glavnem beljakovine in sicer v celem približno 20 %
II. SKUPINA	
Mleko Sir	Ta skupina vsebuje kalcij, fosfor, živalske beljakovine ter vitamina A in B ₂
III. SKUPINA	
Svinjska mast Olje Maslo Vitaminizirana margarina	Ta skupina vsebuje maščobe in vitamin A v maslu ter margarini. V teh živilih je 90 do 100 % maščobe
IV. SKUPINA	
Kruh Cerealije	Skupina vsebuje ogljikove hidrate in vitamin B (črn kruh)
V. SKUPINA	
Sveže sadje Sveža zelenjava	Ta skupina vsebuje v glavnem vitamin C in provitamin A (karotin) ter mineralne snovi
VI. SKUPINA	
Kuhana zelenjava Krompir	Tudi ta skupina vsebuje vitamin C, krompir pa razen tega še ogljikove hidrate
VII. SKUPINA	
Sladkor Marmelada Med Kompot	Ta skupina vsebuje v glavnem ogljikove hidrate

ovseni kosmiči, riž, ješprenj	3— 5 dkg
sveže sadje	10—20 dkg
sveža zelenjava	4— 5 dkg
kuhana zelenjava	15—30 dkg
krompir	20—30 dkg
sladkor, med, marmelada	4 dkg

Te količine ustrezajo 1900—2800 kalorijam.

V šolskih, posebno pa v zdravstvenih kolonijah lahko količine nekaterih živil tudi povečamo. Mišljena so predvsem živila, ki vsebujejo zaščitne snovi (vitamine, rudnine in živalske beljakovine). To se pravi, da lahko povečamo količino mleka, sira, skute, jajc, mesa ter sadja in zelenjave.

Količino živil, ki jih ne dajemo vsak dan, kot n. pr. meso, ribe in drugo, izračunamo takole: šestletnemu otroku, recimo, bi radi dali meso 4-krat v tednu

$$\frac{5 \text{ dkg} \times 7 \text{ (dni)}}{4 \text{ (dni)}} = \frac{35 \text{ dkg}}{4} = 9 \text{ dkg.}$$

Otroku bomo torej dali 4-krat na teden 9 dkg mesa. Če bi pa meso radi kdaj nadomestili z ribami, tedaj,

$$\frac{3 \text{ dkg} \times 7 \text{ (dni)}}{2} = \frac{21 \text{ dkg}}{2} = 10 \text{ dkg.}$$

Otrok bo torej 2-krat na teden dobil po 10 dkg rib.

Pri sestavljanju jedilnikov moramo biti iznajdljivi in paziti, da hrana ne postane enolična. Vedeti moramo, da je mleko v prahu, če je polnomastno, prav tako polnovredno živilo kot sveže mleko. Tudi če je posneto, ga moramo izkoristiti, ker bo otrok ž njim vendarle dobil živalske beljakovine in kalcij. Če je le mogoče, ga uporabljajmo predpisano količino za pijačo in pri pripravljanju raznih jedil (mlečne jedi, kruh, omake itd.). 100 g polnomastnega mleka v prahu ustreza 800 g svežega mleka. Zelenjavo pripravljajmo, če le mogoče, vedno svežo (solata, paradižniki, zelene paprike itd.), ker se pri kuhanju velik del vitamina C uniči. Ob dnevih, kadar ni mesa, damo nekoliko več sira ali vsaj skute, jajc in suhega sočivja (suh fižol, leča, grah). Suho sočivje vsebuje namreč velike količine beljakovin, ki bodo nekoliko nadomestile živalske beljakovine v mesu ali njegovih izdelkih. Če kolonija nima na razpolago dovolj mleka, je treba povečati tudi količino polnomastnega sira. 100 g takega sira ustreza 700 g svežega mleka. Če je le mogoče, dajemo otrokom vsaj enkrat tedensko drobovino v količinah, ki se priporočajo za meso. To pa zaradi tega, ker vsebuje drobovina vitamin A, vitamine iz skupine B in pa železo. Res je, da se bodo otroci najbolj zredili, če bodo dobivali mnogo ogljikovih hidratov in maščobe. Vendar je to s higienskega stališča nepravilno, ker se bo tak otrok le na videz okrepil, ne bo pa dejansko postal nič bolj odporen niti se mu ne bo izboljšalo splošno zdravstveno stanje. Zato ne gre kar poljubno stopnjevati količine kruha pri dnevnih obrokih razen pri fizično zelo aktivnih otrocih in pa kadar so v koloniji na programu razna tekmovanja.

Glede razporeditve obrokov čez dan moramo omeniti še sledeče: važno je, da je zajtrk obilnejši, kot je to navada pri nas, in sestavljen po možnosti tako, da bo v njem zastopano po eno živilo iz vsake od prej naštetih skupin.

Malice, dopoldanska in popoldanska, ne smejo biti obilne, ker drugače otroci nimajo teka pri glavnih obrokih. Večerje naj bodo zgodnje in sestavljene iz lahko prebavljivih živil. Naj navedemo nekaj jedilnikov za zdravstveno kolonijo, torej za otroke, ki jih moramo še posebno okrepiti in jim izboljšati zdravstveno stanje.

Primer jedilnika

Zajtrk: Kakao, kruh s surovim maslom, rezina salame, sadje.

Dop. malica: sadje (in morda še kos kruha).

Kosilo: kostna juha z rižem, naravni zrezek, krompir, solata, močnata jed (mlečna), sadje.

Pop. malica: mleko, kos kruha (morda s sirom).

Večerja: lahka telečja obara (korenje, čebula, peteršilj), pire krompir, vaniljeva krema, sadje.

☆

Zajtrk: bela kava, kruh s surovim maslom in surovim paradižnikom.

Dop. malica: kozarec hladnega mleka (morda s kruhom).

Kosilo: ječmenčkova juha, špinaca, pire krompir, ocvrto jajce, mlečna močnata jed, sadje.

Pop. malica: sadje.

Večerja: mlečni riž (z dodatkom masla in kakaa ali čokolade), sadje.

Zaključek

Iz vsega navedenega vidimo, da je delo medicinske sestre pri letovanju otrok vsestransko, da je pestro, zanimivo in da zahteva mnogo požrtvovalnosti.

Sestra, ki pravilno razume svoje delo in namen letovanja otrok ter z zdravstveno higienskega vidika gleda vse posege, tako pedagoške kot ekonomsko-upravne, mora biti tudi svetovalka in sodelavka vsega upravnega in pedagoškega osebja.

Velikokrat mora sestra, če hoče v svojem delu uspeti, poučevati in vzgajati tudi ostalo osebje, predvsem tehnično. Težiti mora za tem, da pedagoško delo v koloniji soglaša s prizadevanjem za okrepitev otroka.

Ob končanem letovanju mora biti tudi sestri jasno, kako je organiziran odhod otrok domov. Večkrat je to potovanje dolgo. Otroci se presedajo z vozila na vozilo, vmes so ure čakanja, vremenske neprilike itd. Tu naj sestra posveti pozornost predvsem trem stvarem: kako je otrokom preskrbljena za na pot hrana, kako so otroci oblečeni za morebitne vremenske spremembe v času potovanja in kako je preskrbljeno za nadzorstvo, da se preprečijo nevarnosti ali celo morebitne nesreče. Tu so pri nas nerednosti precej pogostne. V zavesti, da je letovanja konec, disciplina kaj rada v vseh smereh popusti. Odgovornost za otroka, ki jo prevzame v času letovanja ves nadzorni, zdravstveni in upravni kader, prestane šele takrat, ko otroka oddamo materi oziroma sorodnikom. Vse dotlej pa mora biti še posebno sestra pozorna, da ravno odhod iz kolonije ne bo tisti moment, ko bo mati morala doma svojega otroka položiti v bolniško posteljo, namesto da bi se veselila njegove okrepitve in zdravja, ki ga mora otrok prinesiti z uspelega letovanja.