

Aktív szépkorúság

A HÓNAP TÉMÁJA: UNOKÁINK BIZTONSÁGA

2012. JÚNIUS

TARTALOMJEGYZÉK:

- CSECSEMŐ- ÉS GYERMEKRUHÁK
 - BÉBI ÉS GYERMEK LÁBBELIK
 - EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS
 - BIZTONSÁGOS JÁTÉKOK
-

*A NEMZETI FOGYASZTÓVÉDELMI HATÓSÁG HAVI TEMATIKUS ÚJSÁGJA
AZ EURÓPAI ÉVHEZ KAPCSOLÓDÓAN*

HÍREINKET MEGTALÁLJA A [WWW.NFH.HU](http://www.nfh.hu) WEBOLDALUNKON.
FÓRUMPORTÁLUNK A [HTTP://NFHFORUM.HU](http://nfhforum.hu) CÍMEN ÉRHETŐ EL.
NEMZETI FOGYASZTÓI TERMÉKKOSÁR: [WWW.TERMEKKOSAR.HU](http://www.termekkosar.hu)
AZ EURÓPAI FOGYASZTÓI KÖZPONT: [WWW.MAGYAREFK.HU](http://www.magyarefk.hu)

HÉTVÉGI TELEFONOS ÜGYFÉLSZOLGÁLATUNK
KÖNNYEN MEGJEGYZHETŐ SZÁMON:
06-30-9-NFH-SOS KARAKTEREK A TELEFONON
(VAGYIS: 06-30-9-634767)
(NEM EMELT DÍJAS, NORMÁL DÍJSZABÁSÚ MOBILHÍVÁS)

Gyermekeink, unokáink egészsége és biztonsága mindennél fontosabb. Ennek érdekében nem árt tisztában lennünk néhány alapvető szabállyal a gyermekek ruházatát, lábbelijét, táplálkozását és a játékaik biztonságosságát illetően. Májusi összeállításunkkal ebben szeretnénk segíteni Önöknek.

Csecsemő- és gyermekruhák

A gyermek egyéves koráig csecsemőkorról, utána gyermekkorról beszélünk. A gyermekeket alapvetően két nagy csoportba lehet osztani: fiatal és idősebb gyermekek. A fiatal gyermekek csoportjába tartoznak a gyermekek 7 éves korig vagy 134 cm testmagasságig. Az idősebb gyermekek csoportjába tartoznak a 7 és a 14 év közötti gyermekek. Fiúk esetében 182 cm magasságig, lányok esetében 176 cm magasságig.



2005 óta nemzeti szabvány rendelkezik a gyermekruházat biztonságáról.

A szabvány a gyermekruházat záródására vonatkozóan tartalmaz szigorú előírásokat, hogy

minimalizálja a kockázatát a gyermekruházaton található zsinórok és húzózsinórok beakadásának. A ruházatokon található zsinórok, húzózsinórok különböző baleseteket idézhetnek elő. A csecsemőknél, fiatalabb gyermekeknél elsősorban a kapucnin alkalmazott zsinórok, zsinórvégek beakadhatnak a játszótéri eszközökbe, pl. csúszdába, mellyel fojtási veszélyt jelenthet a gyermek számára. Idősebb gyermekeknél a ruha derekán, alsóbb szegélyein található díszítő zsinórok és húzózsinórok akadhatnak be a mozgó járműveken, pl. buszajtókba, kerékpárokba, mozgólépcsőkbe, síliftekbe, melyek magukkal ránthatják az gyermeket, komoly sérüléseket okozva.

Valamennyi 14 év alatti gyermek ruházatán tilos a díszítő- és húzózsinórok végződéseire csomót kötni, bármilyen végelezárót

alkalmazni. A különböző zsinórok nem lehetnek a ruházat hátsó részén, a ruhákat hátul kötős megoldással nem lehet kialakítani. Derékrészen a húzózsinórokat legalább egy ponton rögzíteni kell. Ahol a funkcionális és díszítő zsinórok alkalmazása megengedett, ott sem készülhetnek elasztikus anyagból.

A gyermekruházat esetében nemcsak a fazon és forma kialakítása lehet balesetveszélyes, hanem a termékekhez felhasznált alapanyagok és kellékek is okozhatnak egészségkárosodást. Az azoszínezékekkel festett ruházat – amennyiben káros aromás amin szabadul fel belőlük – bőrrel érintkezve kockázatot jelent a fogyasztó egészségére. Azoknál a gyermekeknél, akik nikkellel vagy nikkellel ötvözettel kerülnek tartósan érintkezésbe, – fémgomb, szegecs, zipzár – kialakulhat a nikkellel szembeni allergia.

- Ne vásároljunk olyan terméket, amelyről a díszítés könnyen leválik, azt a csecsemő vagy a kisgyermek szájába veheti, lerághatja, testnyílásaiba dughatja, amely fulladást, egészségkárosodást okozhat.
- Célszerű olyan ruhákat vásárolni, amelyek tartalmazzak felhajtást és olyan praktikumokat, melyek „formabontás” nélkül is biztosítják a növekedéssel együtt járó mozgásváltozáshoz szükséges kényelmet.
- Nagyobb gyermekek esetében mindenképpen célszerű a vásárlás során felpróbálni a gyermekre a ruhaneműt, mert amennyiben nem jó a méret, később nem köteleles az üzlet a terméket kicserélni.
- Vásárlás után mindig őrizzük meg a vásárlást igazoló blokkot, mert minőségi kifogás esetén csak ennek birtokában érvényesíthetjük szavatossági igényeinket.

Bébi és gyermek lábbelik

A gyermek lábbeliknél nyolcféle elnevezést és mérethatárt különböztetünk meg francia mérekszámokban:

- bébi lábbeli: 17-től 19-ig,
- tipegő lábbeli: 20 és 21,
- kisgyermek lábbeli: 22-től 25-ig,
- gyermek lábbeli: 26-tól 30-ig.



A felsorolt elnevezésű lábbelik széles orr-résszel készülnek, mivel a láb méret-arányai a felnőtt lábaktól jelentősen különböznek. A gyermek lábbelik felsőrész modell-kialakítása nagyon változatos lehet, azonban a vásárlás során ügyeljünk arra, hogy az első négy korcsoportban lehetőség szerint csak száras cipőt, illetve szandál esetében magas kéregrésű terméket válasszunk, amely jól rögzíthető a lábhoz.

A láb bonyolult szerkezete tartja a test tömegét állás és járás közben, ezért a legkisebb rendellenesség vagy sérülés zavart okoz annak működésében. A szerzett lábbetegségek általában már gyermekkorban kialakulnak, amelyek a későbbiek folyamán egész tevékenységükre kihatnak. Éppen ezért már kisebb elváltozásoknak fontos szerepet kell tulajdonítani. A legkisebb problémával is forduljunk szakemberhez, hiszen nagyon sok esetben a megfelelő kialakítású lábbeli használata fontos szerepet tölthet be abban, hogy felnőtt korban egészséges legyen a láb.

A szülők sokszor keresik fel a szakorvost, mondván a gyermek lúdtalpas, mivel a talp boltozatát kitöltő zsírpárnát összetévesztik a boltozat lesüllyedésével. A járni tanuló gyermeknél a hosszanti boltozat hiánya normálisnak tekinthető, hiszen ez majd az izomtónus növekedésével fejlődik ki. A járási igénybevételhez szükséges aktív izommunka elősegíti a boltozat kialakulását, ugyanis a terhelés hatására a túlburjánzott

zsírpárna eltűnik. Az egészségesen fejlődő láb esetében a gyermek második évében érezhető e hatás.

A lábbeli vásárlása során a következő szempontokat célszerű figyelembe venni:

- Olyan bébi, tipegő, kisgyermek és gyermek korcsoportú lábbelit válasszunk, amelynek orr-része széles.
- Az előzőek szerinti lábbelik talprésze is – egészen a sarokrészig – a hosszmérethez viszonyítva széles legyen.
- Az összeillesztett alkatrészek egyenletes átmenetet biztosítsanak. Ezt a tulajdonságot a belső felület tapintásával lehet érzékelni.
- A lábbeli hajlékony legyen. Ezt úgy tudjuk kipróbálni, hogy a sarokrészt leszorítjuk, az orr-részt pedig felfelé nyomjuk: minél kisebb erő szükséges e meghajlításhoz, annál hajlékonyabb a cipő.
- Az alsórész jól tapadjon a járósíkhöz. E tulajdonságot úgy lehet ellenőrizni, ha sarokrészen egyik kézzel leszorítjuk a lábbelit a járósíkhöz, a másikkal pedig megpróbáljuk elnyomni. Minél nagyobb erő szükséges az elmozdításhoz, annál jobban tapad a talp.
- Ha a talp ültetett (oldalperemes), ez esetben a lábbeli felsőrészének sérülése nem olyan gyorsan következik be, mint rámás kivétel esetén. A gyermekláb olyan, mint az „örökmozgó”, mindennek nekiüti a cipőt és az könnyen sérül.
- Köztudott, hogy a gyermekláb évente esetenként 2-3 nagyságszámot is változik, ennek ellenére mindig olyan lábbelit válasszunk, amely nem okoz járási kényelmetlenséget.
- Minden cipővásárláshoz vigyünk magunkkal gyermekünket és a lábbelit felpróbálva győződjünk meg a cipő és a láb megfelelő illeszkedéséről, illetve a méret megfelelőségéről.

Egészséges táplálkozás

Az egészséges táplálkozás alapjait már gyermekkorban le kell tenni. A változatos, minden tápanyagot megfelelő arányban tartalmazó kiegyensúlyozott táplálkozás biztosítja a gyermek szükséges napi energia-, vitamin-, ásványi anyag ellátottságát, tehát nincs szükség napi szinten külön vitaminpótlásra, pl. étrend-kiegészítők adására. Betegség esetén szükség lehet a hiányzó vitamin, ásványi anyag pótlására. A vitaminozott élelmiszereken, étrend-kiegészítőkön feltüntetett RDA (recommended daily allowance) jelzés a napi ajánlott bevitelt jelenti. A vitamin- és ásványi anyag tartalmat az RDA %-ában is jelölni kell. Tehát a %-os érték minden esetben úgy értendő, hogy az adott készítmény, adott mennyiségben a fent említett anyagok napi ajánlott szükségletének mekkora hányadát fedezi.

A bébiételek a csecsemők, kisgyermek életkorának megfelelő, különböző tápanyagigény szerint készülnek. A gyártóknak a bébiételeken fel kell tüntetni az energia-, fehérje-, zsír-, szénhidrát tartalmat, a hozzáadott vitamin és ásványi anyagok mennyiségét 100 g-ra, 100 ml-re, vagy egy adagra vonatkozóan. A bébiételek tápanyag



tartalmának minél jobb megőrzése érdekében célszerű a csomagolóanyagon feltüntetett felhasználási útmutató maradéktalan betartása. A hozzáadott vitamint és ásványi anyagot is tartalmazó bébiételekben a vitaminok, ásványi anyagok mennyisége szigorúan szabályozott, a korcsoportnak megfelelő.

A bébiételen található „bio” jelzés azt jelenti, hogy a gyártó garantálja, hogy a termék alapanyagai vegyszermentes, un. ökológiai gazdálkodásból származnak.

Jó, ha tudjuk, hogy a bébiételek gyártásakor biztonsági vákuumzárást alkalmaznak, ezért azok felnyitásakor halk kattánás hallható. Ha a fedő közepe benyomható, tartózkodjon a termék megvásárlásától.

A gyerekekkel már kiskorukban célszerű megkedveltetni az alapanyagok natúr ízét. Kevés cukor felhasználásával is el lehet készíteni az ételeket, italokat, így a gyerekek nem szoknak rá a túlzottan édes ízre (pl. cukros tea, édes kekszek). Az ételkészítés során a só nélkülözése, vagy minimális felhasználása megelőzheti a felnőttkorban kialakuló magas vérnyomást. Vásárlásaik során is olyan termékeket keressenek, amelyek nem, vagy kevés sót tartalmaznak. A legjobb szomjoltó folyadék a víz, az édes üdítő italok kerülendők.

A vitaminok egy része hő hatására lebomlik. Az ételkészítés során törekedni kell arra, hogy a hőkezelés ne tartson tovább, mint ameddig feltétlenül szükséges. Ne főzzék túl az ételeket! A főzőlevet ne öntsék ki, mert értékes, kioldott vitaminokat, ásványi anyagokat tartalmaz, felhasználható más étel elkészítéséhez. Részesítsék előnyben a kevés folyadékban történő párolást, amely jobban megőrzi az alapanyag vitamin tartalmát, élvezeti értékét.

Az élelmiszerpiacon számos vitaminozott, ásványi anyaggal dúsított termék jelent meg, amelyeket a termék jelölésében fel kell tüntetni. Érdeemes áttanulmányozni a vitaminozott élelmiszer, illetve az étrend-kiegészítők vitamintartalmát annak érdekében, hogy elkerüljék a vitamin túladagolás veszélyét, hisz ez ugyanolyan káros a gyerekek szervezetére, mint azok hiánya. Ennek érdekében mindig megfelelő kontroll (orvos, táplálkozástudományi szakember) mellett, és csak a javasolt időtartamig használják az étrend-kiegészítőket. A napi ajánlott fogyasztási mennyiséget soha ne lépják túl!

Játékok

Ha 3 év alatti gyermekek számára szeretnénk játékot vásárolni, célszerű a baba-mama áruházakat felkeresni, ahol kiemelt figyelmet fordítanak arra, hogy a tájékozatlan vásárlót eligazítsák, megfelelő információval ellássák, segítsenek a játék kiválasztásában. Az alkalmi piaci és utcai árusoktól való vásárlást még azok alacsony áraik ellenére sem tanácsoljuk, a gyanúsan olcsó játék valószínűleg gyenge minőségű, hamar el fog romlani és használhatatlanná válik. Előfordulhat, hogy ilyen jellegű panaszunkkal nem lesz kihez fordulni, mert az árus már máshol kereskedik és ez kizárja szavatossági jogaink érvényesítését.

Csomagküldő útján és webáruházból is vásárolhatunk játékot. Termékkatalógusból és weblapon fotó, valamint rövid leírás alapján választhatunk és rendelhetünk játékot, amelynek nagy előnye, hogy kényelmes, hiszen házhoz hozzák a kívánt árut. Hátránya, hogy így módon megfosztjuk magunkat a játék működés közbeni megtekintésétől, kipróbálásától és mindazoktól a tanácsoktól, amelyeket az eladótól kaphatunk, és amelyekre esetleg nem is gondoltunk, pedig ezek befolyásolhatják a döntésünket.

A játékvásárlást célszerű előre megtervezni. A hagyományos és a legdivatosabb játékok sokaságából nem könnyű kiválasztani azt, amelyik hasznos, valóban építi gyermekeink lelkét és értelmét, fejleszti képességét, kreativitását, megmozgatja a fantáziáját. Fontos, hogy olyan játékot vegyünk, amely a gyermek korának, egyéni adottságainak és érdeklődésének is megfelel. Nem okoz nagy örömet, ha az ajándékba kapott játékkal a gyerek még vagy már nem tud játszani.

A jó játékszer:

- a gyermek képességeinek, korának, adottságainak megfelel,
- kreativitásra ösztönöz,
- biztonságos,
- izgalmas és változatos,
- nem unható meg rövid időn belül,
- örömet nyújt,
- tartós.



Jó, ha tudjuk, mire figyeljünk játékvásárláskor:

- Csak megbízható helyen vásároljunk játékot.
- Keressük a játékon vagy a csomagoláson a megfelelőségi jelölést. Ha nem találjuk, az azt jelenti, hogy vagy nem gyermekeknek szánták azt a terméket vagy a játék használata vélhetően nem biztonságos gyermekek számára.
- A 3 év feletieknek ajánlott játékot ne vegyük meg a 3 évnél fiatalabb gyermekeknek! Az erre felhívó korcsoport jelölést feltétlenül vegyük figyelembe. A nagyobbaknak gyártott játékok veszélyesek lehetnek a kisebbek számára.

- Győződjünk meg a játék alkalmasságáról. Ne feledjük, hogy a hasonló korú gyermekek képességei, fejlettségi szintje között is nagy különbségek lehetnek.
- Leszerelhető kis játékelemeket a kisebb gyermekek lenyelhetnek, belélegezhetnek, azok fulladásveszélyt okozhatnak.
- A játéknak ne legyen éles, hegyes széle, mert ezek sérülést okozhatnak, figyeljünk a játék minőségére!
- Nézzük meg, van-e olyan része a játéknak, ahova a gyerek ujja beszorulhat, ha igen, ne vegyük meg.
- Kioldódó szalag, hosszú zsinór ne legyen a játékon.
- Élelmiszerral egybecsomagolva sok esetben kisméretű játékot is árusítanak. Ilyet ne vegyünk kisgyermekeknek és ne adjunk a kezükbe.
- Keressük és kérjük a magyar nyelvű használati utasítást. Tudnunk kell, hogy egyszerű játékhoz – amikor kézenfekvő a használat módja pl. műanyag labda, csörgő esetében – nem kell használati utasítást adni. Ugyanakkor a társasjátékok, a szerelést igénylő és több funkciós játékok nem alkalmasak játéokra, ha a gyártói utasításokat nem adják meg.
- Nézzük meg, a figyelmeztető feliratok szólnak-e a kockázatok elkerülésének vagy csökkentésének módjáról.

***A gyermekek biztonságával kapcsolatos további cikkek,
valamint aktuális hírek, információk honlapunkon***

megtalálhatók:

www.nfh.hu