

POROČILO ZDRAVJE V VRTCU

ŠOLSKO LETO 2017/2018



Koordinatorka: Katja Šribar, dipl. vzgojiteljica

Zap. št. naloge:	1
Vsebina:	Osebna higiena
Metoda dela:	Pogovor Demonstracija Predavanje / razlaga
Zunanji izvajalci:	/
Čas trajanja:	meseci (september do junij) 10
Ciljna skupina:	osebje vrtca starši izberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Slikanice, knjige, fotografije o osebni higieni
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Opišite aktivnost (cca 200 besed).

Skozi celotno šolsko leto so otroci odkrivali, spoznavali svoje telo, njegove lastnosti in funkcije delov telesa ter usvajali načine ravnanja, ki ohranjajo zdravje in dobro počutje. V skupini smo imeli prednostno nalogo, ki se je glasila: To pa zmorem jaz. Temeljila je na razvijanju in spodbujanju samostojnega umivanja rok, ust, obraza, prav tako pa na odvajanju od pleníc. Otroke sva z metodo demonstracije seznanile s pravilnim postopkom umivanja rok, v okviru katerega je spadala tudi uporaba mila. Po umivanju rok sva jih navajale k jemanju ene papirnate brisače, ki so jo vzeli z obema rokama. Otroke sva spodbujale, da so si roke obrisali do suhega. Papirnato brisačo so nato vrgli v koš. Otrokom sva ponudile različne slikanice, knjige in plastificirane ilustracije o osebni higieni, ob katerih je potekal razgovor. Skrbeli sva, da so otroci imeli čiste in postržene nohte. Otroci so se seznanili s postopkom pravilnega kašljanja, ki sva jim ga tudi demonstrirali. Prav tako sva pozornost namenili tudi pravilnem načinu kihanja. Pri brisanju nosu so vsi otroci potrebovali najino pomoč, saj le tega še niso usvojili. Nekateri pa so poskušali pravilno pihnuti skozi nos. Osebna higiena se je nanašala tudi na odvajanje pleníc oz. privajanju na uporabo stranišča. Prav tako smo velik poudarek dajale na prehrano in prehranjevalne navade. V sodelovanju s organizatorico prehrane in kuharico smo sestavljale pestre in zdrave jedilnike. S tem otroke navajale na raznovrstno prehrano, jih spodbujale k okušanju, predvsem pa samostojnemu prehranjevanju. Vsi otroci so se ob zaključku šolskega leta samostojno prehranjevali in pili iz skodelic.

Vsebina: "Varno s soncem"
Metoda dela: Pogovor izberite iz šifranta izberite iz šifranta
Zunanji izvajalci: /
Čas trajanja: meseci (št) 3
Ciljna skupina: starši osebje vrtca izberite iz šifranta
Uporabljeno gradivo in didaktični material: fotografije
Uporabljene informacije z naših izobraževanj? ne

Varno s soncem

Opišite aktivnost (cca 200 besed).

Ciljna skupina so bili tudi otroci, ki pa je zgoraj nisem mogla potrditi, metoda dela praktično delo.

V poznem spomladanskem in poletnem času smo se v skupini pogovarjali o bivanju na prostem v toplih in vročih dneh. Ugotavljali smo, kako se moramo obleči, kadar je vroče in kam se lahko pred vročino umaknemo. Pred odhodom na prosto smo popili dovolj tekočine in preverili temperaturo. Otrokom sva strokovni delavki pojasnili, kaj bomo oblekli in zakaj tako. V vročih dneh smo se zadrževali v senci, vmes smo otrokom ponudili pijačo in se po 10. 30 uri vrnili v zaprte prostore. Tudi staršem smo na starševskem sestanku predstavili ta projekt in jih povabili k sodelovanju na ta način, da otrokom pripravijo lahka oblačila in zaščito pred soncem. Izdelali smo plakat in ga postavili na vidno mesto v skupnih prostorih.

Zap. št. naloge: **1**

Vsebina: Umivanje rok

Metoda dela: metoda pogovora in metoda demonstracije

Zunanji izvajalci: medicinska sestra

Čas trajanja:

Ciljna skupina: otroci

Uporabljeno gradivo in didaktični material: plastificirana slika bakterije, koraki pravilnega umivanja rok, slikanica Dr. Hov, ...

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

Po obisku medicinske sestre, smo aktivnosti, ki nam jih je demonstrirala skozi šolsko leto izvajali, se učili in jih nadgrajevali. Ob plastificirani sliki bakterije smo se pogovarjali, kaj so bakterije in kako se lahko zavarujemo pred njimi. Otroci so s procesom pravilnega umivanja rok seznanjali od jaslične skupine naprej, a vseeno je dobro osvežiti pridobljeno znanje. Ko so si otroci ogledali bakterijo in smo so pogovorili, smo sliko obesili v umivalnico, zraven pa še shemo pravilnega umivanja rok. Otroci znajo sami odpreti in zapreti vodo, pa tudi namiliti roke. Ob vsakodnevnem umivanju se držimo protokola ustreznega umivanja rok, tako da vedo, kako roke namiliti, da podrgnejo vsak prstek posebej in na koncu celo roko. Seveda jim je bil celoten proces ob prisotnosti slik še zanimivejši.

Prebiralimo slikanico Dr. Hov, se o njej pogovarjali in ustvarjali.



PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH

ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2017/18 _____

Navodilo:

Izpolni vsak tim izvajalk (vzgojiteljica in pomočnica vzgojiteljice)

- ter posreduje koordinatorici programa v svojem vrtcu.

Naziv vrtca: VRTEC PRI OSNOVNI ŠOLI XIV. DIVIZIJE SENOVO

Kraj: Senovo

Enota vrtca:

Naslov enote: TRG XIV. DIVIZIJE 4

Skupina: 4. SKUPINA - PIKAPOLONICE

Starost otrok: 3 DO 4 LETA

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **BARBARA REPOVŠ**

Ali ste se v tekočem šolskem letu udeležili izobraževanj,
ki jih je za program Zdravje v vrtcu pripravil NIJZ OE Ljubljana?

- spomladansko izobraževanje - jesensko izobraževanje

ne

ne

- pomočnica vzgojiteljice: **MOJCA BOHORIČ**

Ali ste se v tekočem šolskem letu udeležili izobraževanj,
ki jih je za program Zdravje v vrtcu pripravil NIJZ OE Ljubljana?

- spomladansko izobraževanje - jesensko izobraževanje

ne

ne

Zap. št. naloge: **1**

Vsebina: Zobozdravstvena vzgoja

Metoda dela: Pogovor Demonstracija Praktično delo

Zunanji izvajalci: MEDICINSKA SESTRA

Čas trajanja: meseci (št) 5

Ciljna skupina: otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta

Uporabljeno gradivo in didaktični material: FILM, ZOBNA ŠČETKA, MODEL ZOB, LUTKA
ZOBOMIŠKE

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

UMIVANJE ZOB

Po obisku medicinske sestre smo se z otroki pogovarjali kako moramo skrbeti za svoje zobe, o zdravi prehrani. Otroke smo spodbujale, da so poizkušali čim več različne hrane. Redno smo si umivali zobe, opozarjale smo jih kako si pravilno umivamo zobe.

Zap. št. naloge: **2**

Vsebina: Osebna higiena

Metoda dela: **Pogovor Demonstracija Praktično delo**

Zunanji izvajalci: MEDICINSKA SESTRA ZDRAVSTVENEGA DOMA KRŠKO

Čas trajanja: **meseci (št) 8**

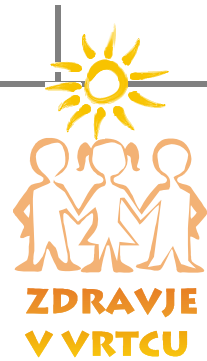
Ciljna skupina: Otroci izberite iz šifranta izberite iz šifranta

Uporabljeno gradivo in didaktični material: **VODA, MILO, PAPIRNATA BRISAČA, BALON, LUČKA
ZA OPAZOVANJE ROK**

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? **ne**

UMIVANJE ROK

Po obisku Medicinske sestre, ki je na prvem obisku otrokom demonstrirala pomen umivanja rok, smo se z otroki pogovarjali o pomenu vsakodnevnega umivanja rok. Otrokom sem predstavila slike, pogovarjali smo se o bacilih. Otroci so si nato redno ob prisotnosti vzgojiteljice in pomočnice vzgojiteljice pravilno umivali roke. Otroci so si večinoma dobro zapomnili postopek umivanja, a jih je bilo potrebno neprestano nadzorovati in opominjati na pravilno umivanje. Presenetilo naju je nekaj posameznikov, ki so bili pri umivanju zelo večji. Tudi sicer smo skozi celo šolsko leto posvetili veliko časa higieni brisanja nosu, kašljanja v roko. Naredili smo še en poizkus. Papirnate konfete smo dali v balon in ga napihnil. Pogovarjali smo se kaj se zgodi ko ne kašljamo v roko. Ko je balon počil, so se konfeti razpršili po igralnici. Skupaj smo ugotavljali, da se tako po igralnici razpršijo tudi bacili ob nepravilnem kašljanju.



PROGRAM ZDRAVJE V VRTCU

POROČILO O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2017/2018

Naziv vrtca: VRTEC PRI OŠ XIV. DIVIZIJE SENOVO

Kraj: SENOVO

Enota vrtca: ENOTA VRTEC

Naslov enote: Trg XIV. divizije 3, 8281 Senovo

Skupina: ŠKRATI

Starost otrok: 5-6 LET

Izvajalki:

- vzgojiteljica: **MOJCA GORENC**

Ali ste se v tekočem šolskem letu udeležili izobraževanj,
ki jih je za program Zdravje v vrtcu pripravil NIJZ OE Ljubljana?

- spomladansko izobraževanje - jesensko izobraževanje

ne

da

št. potrdila: 19.10.2017 pop/42

- pomočnica vzgojiteljice: **MELITA TURK**

Ali ste se v tekočem šolskem letu udeležili izobraževanj,
ki jih je za program Zdravje v vrtcu pripravil NIJZ OE Ljubljana?

- spomladansko izobraževanje - jesensko izobraževanje

ne

ne

Zap. št. naloge: **1**
Vsebina: Zdrava prehrana
Metoda dela: Pogovor Demonstracija
Zunanji izvajalci: medicinska sestra ga. Romana Miklič
Čas trajanja: 1 ura
Ciljna skupina: otroci

Uporabljeno gradivo in didaktični material:

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

PRIPRAVA ZDRAVEGA ZAJTRKA

V skupini smo skozi celo leto skrbeli za zdravo prehrano otrok v vrtcu. Prizadevamo si, da uporabljamo lokalno hrano. Vsak dan smo uživali sveže sezonsko sadje. Pripravili smo si tudi sadne malice, sadne solate, kje so otroci sami narezali sadje in ga zaužili. Naš vrtec ima prednost, saj imamo svoj sadovnjak. Z otroki smo nabrali jabolka, jih oprali, olupili, narezali in skuhali kompot. Imamo tudi vrt, katerega pridno obdelujemo in iz vrtnin, ki smo jih nabrali na vrtu, smo skuhali zelenjavno juho, ki je otrokom še posebno teknila. Z vodjo organizacije prehrane se dogovarjamo glede priprave prehrane, upošteva naše predloge in načela zdrave uravnotežene prehrane. Hrana je uravnotežena in različno strukturirana v obrokih. V proces prehranjevanja smo vključevale otroke, da so bili sami aktivni pri pripravi določenih obrokov in potem jih tudi raje zaužijejo in okušajo nove okuse. Skozi celo šolsko leto sodelujemo tudi z ZD Krško, kjer nas obiskuje go. Romana Miklič in izvaja z otroki različne delavnice na temo ZDRAVJE V VRTCU. Po njenem obisku smo se veliko pogovarjali o pomenu zajtrka. Otroci so si sami pripravili zajtrk s svežim in suhim sadjem, ovsenimi kosmiči z mlekom in oreščki. Najprej so sadje narezali, okušali oreščke, kosmiče in si nato pravili v skodelico. Nekateri so se z užitkom pojedli, drugi so samo okušali, nekaj otrok je pojedlo le sadje, vsi pa so okušali, kar je bil naš cilj, da otrok poskusi, predno reče, da nečesa nima rad.

Zap. št. naloge:	2
Vsebina:	Zobozdravstvena vzgoja
Metoda dela:	Uporaba AV sredstev Predavanje / razlaga Demonstracija
Zunanji izvajalci:	medicinska sestra ga. Klavdija Božič
Čas trajanja:	1 ura
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Pravljica o Zobni miški
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	ne

PRAVLJICA O ZOBNI MIŠKI

Obiskala nas je medicinska sestra iz ZD Krško, go. Klavdija Božič. Predstavila nam je pomen umivanja zob s pravljico o Zobni miški. S seboj je imela lutko Zobno Miško, ki se je vsakemu otroku predstavila. Potem je sledilo umivanje zob; demonstracija pravilnega umivanja. Tako smo nadaljevali z umivanjem zob vsak dan. Otroci so si v vrtcu vsak dan po zajtrku umili zobe. Med leto pa nas je obiskovala ga. Klavdija in preverjala, če si otroci pravilno umivajo zobe.

Zap. št. naloge:	3
Vsebina:	Osebna higiena
Metoda dela:	Pogovor Razlaga Demonstracija Praktično delo
Zunanji izvajalci:	medicinska sestra ga. Romana Milkič
Čas trajanja:	1 ura
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	ročna lutka
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

UMIVANJE ROK IN OSEBNA HIGIENA

Po obisku gospe Romane smo otroke opozarjali in si prizadevali, da si pravilno umivajo roke, pri kihanju in kašljanju pazijo, da ne okužijo vse okoli sebe, ob aplikacijah smo se pogovarjali o bacilih, kako se prenašajo. Pogovarjali smo se o osebni higieni, poudarjali umivanje rok, zlasti na stranišču in pred obroki.

Zap. št. naloge: **4**

Vsebina: "Varno s soncem"

Metoda dela: pogovor razlaga

Zunanji izvajalci:

Čas trajanja: 1 ura

Ciljna skupina: otroci starši

Uporabljeno gradivo in didaktični material: plakati, zloženke in priporočila NIJZ

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

VARNO NA SONCU

Otrokom v skupini smo predstavili nevarnosti sončnih žarkov. Pogovorili smo se ob plakatu in zloženki Varno s sonce. Ob vsaki sliki smo se pogovorili, kaj pomeni, zakaj in kako se moramo pred soncem zaščititi. Otroci so hitro osvojili pomen znakov; ura, pokrivalo, sončna očala, krema, vrč vode. Izdelali smo tudi plakat in ga obesili pred igralnico, da so si ga lahko ogledali tudi starši in se z otrokom doma pogovorili. Vsakemu staršu pa smo razdelili tudi zloženko, v kateri je predstavljena pravilna zaščita pred soncem.

Zap. št. naloge: **5**

Vsebina: Gibanje

Metoda dela: Pogovor Praktično delo

Zunanji izvajalci: medicinska sestra ga. Romana Miklič

Čas trajanja: 1 ura

Ciljna skupina: otroci

Uporabljeno gradivo in didaktični material:

Uporabljene informacije z naših izobraževanj?

GIBANJE ZA ZDRAVJE

Na temo gibanje smo dnevno izvajali različne gibalne dejavnosti, se gibali na prostem, izvajale vadbene ure v telovadnici, gibalne minutke. Vsak dan smo skrbeli, da smo se gibali na svežem zraku in hodili na pohode in sprehode. Izvedli smo tudi MINI OLIMPIJADO

POROČILO

O IZVEDENIH AKTIVNOSTIH
ZA KREPITEV ZDRAVJA V ŠOLSLEM LETU 2018

Navodilo:

Izpolni vsak tim izvajalk (vzgojiteljica in pomočnica vzgojiteljice)

- ter posreduje koordinatorici programa v svojem vrtcu.

Naziv vrtca: Osnovna šola XIV. divizije Senovo,

Kraj: Senovo

Enota vrtca: Enota **Vrtec Senovo**

Naslov enote: Trg XIV. divizije 4, Senovo

Skupina: 8.

Starost otrok: 5 - 6 let

Izvajalki:

- vzgojiteljica: Tatjana Pribožič

Ali ste se v tekočem šolskem letu udeležili izobraževanj,
ki jih je za program Zdravje v vrtcu pripravil NIJZ OE Ljubljana?

- spomladansko izobraževanje - jesensko izobraževanje

ne

ne

Če DA vpišite številko potrdila

Če DA vpišite številko potrdila

- pomočnica vzgojiteljice: Slavica Gabrič

Ali ste se v tekočem šolskem letu udeležili izobraževanj,
ki jih je za program Zdravje v vrtcu pripravil NIJZ OE Ljubljana?

- spomladansko izobraževanje - jesensko izobraževanje

ne

Zap. št. naloge: **1**

Vsebina: Zobozdravstvena vzgoja

Metoda dela: Demonstracija Predavanje / razlaga

Zunanji izvajalci: medicinska sestra

Čas trajanja: **2 krat 1 uro**

Ciljna skupina: otroci

Uporabljeno gradivo in didaktični material: film o Zobomiški, zobne ščetke, zobna pasta

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Medicinska sestra iz ZD Krško je prišla v skupino in otrokom prikazala kratki film o Zobomiški. Z otroki smo se celo šolsko leto pogovarjali o primerni prehrani za zdrave zobe: veliko sadja in zelenjave, čim manj slabih sladkarij in pitje vode za žejo. Z otroki smo celo šolsko leto po navodilih medicinske sestre umivali zobe po zajtrku, skrbeli za čistočo ščetk in jih trikrat v šolskem letu zamenjali. Poudarjali smo, kako pomembno je, da zjutraj in zvečer pri umivanju zob doma pomagajo starši.

Zap. št. naloge: **2**

Vsebina: Zdrava prehrana

Metoda dela: demonstracije razgovora

Zunanji izvajalci: Medicinska sestra

Čas trajanja: 1 ura

Ciljna skupina: otroci

Uporabljeno gradivo in didaktični material: Zdrava hrana: mleko, kosmiči, sadje, suho sadje, oreščki; pribor, krožniki in predpasniki.

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

Priprava zdravega zajtrka

Ga. Miklič iz ZD Krško je prišla v skupino v času našega zajtrka. Kuharice so v kuhinji pripravile: toplo mleko, kosmiče, sadje, suho sadje in oreščke. Skozi celo šolsko leto smo se trudili in omogočali otrokom, da uživajo zdravo hrano, se pogovarjali, katera živila so pomembna za naše zdravje in kako vplivajo na njihov razvoj. Poudarjali smo pomen čistoče pri pripravi zdravega zajtrka: čiste roke, predpasnik, da zaščitimo oblačila ter čista miza. Otroci so uporabljali desertni nož, se navajali na rezanje sadja, velikost koščkov, ki morajo biti ravno prav veliki za en grižljaj. Za vsak rojstni dan so si otroci sami pripravili sadno solato. Z otroki smo na vrtu pobirali zelenjavo, da so se seznanili tudi s tem, kje le- ta raste. Iz nabrane zelenjave smo si v sodelovanju s kuharicami skuhalo zelenjavno juho: otroci so sodelovali pri čiščenju in pranju zelenjave, ter rezanju na manjše koščke. Vsi otroci so juho poizkusili. V sodelovanju s kuhinjo smo se trudili otrokom ponuditi različne vrste sadja in zelenjave pri obrokih, da so jih otroci lahko poizkusili, hrano sprejeli, nekateri tudi zavrnili določeno vrsto hrane. Cilj, ki smo si ga zadali, da vsi otroci poizkusijo vse vrste hrane, je bil dosežen. Z otroki smo se pogovarjali še o kulturnem obnašanju pri hranjenju in pravilno žvečenje hrane.

Zap. št. naloge:	3
Vsebina:	Osebna higiena
Metoda dela:	Demonstracija
Zunanji izvajalci:	medicinska sestra
Čas trajanja:	2 krat eno uro
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	milo, voda, brisačke, ultravijolična lučka za prikaz čistosti rok
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Čiste roke za zdrave otroke

Ga. Miklič je otrokom predstavila, kako pomembna je čistoča rok za naše zdravje. Demonstrirala je pravilen postopek umivanja rok. Z otroki smo nato ta postopek dnevno utrjevali pred obroki in uporabi stranišča. Poudarjali smo tudi, kako preprečimo širjenje nalezljivih bolezni, ki se širijo s kihanjem in kašljanjem se trudili za pravilen način prestrezanja bacilov v rokav. Skozi celo šolsko leto smo trudili pravilno uporabljati papirnate robčke in pravilno brisanje nosu, ko nam ponagajajo mucke v nosu.

Zap. št. naloge: **4**

Vsebina: Gibanje

Metoda dela: Ogled / obisk Demonstracija

Zunanji izvajalci: medicinska sestra, športnik - rokometaš

Čas trajanja: 2uri

Ciljna skupina: otroci

Uporabljeno gradivo in didaktični material: Športni rekviziti, priprava za merjenje količine izdihanega zraka, aparat za poslušanje srčnega utripa, pohvale, medalje.

Uporabljene informacije z naših izobraževanj? da

Miniolimpijada

Skozi celo šolsko leto smo z otroki enkrat tedensko obiskovali šolsko telovadnico, kjer smo se razgibali, igrali igre z žogo, izvajali gimnastične vaje za celo telo, se igrali različne gibalne in rajalne igre. Lepo vreme smo izkoristili za sprehode in gibalne igre na šolskem igrišču. Izvedli sme več pohodov za Mali sonček, opravili Orientacijski pohod po Sončkovi poti in usvojili vrh Armesa. Zaključek gibalnih dejavnosti je potekal na ŠRC Dovško, kjer smo se najprej razgibali in ogreli svoje telo. Nadaljevali smo s športnimi igrami, ki jih je vodila ga. Slavka Petrovič. Pridružila se nam je ga. Miklič iz ZD Krško, ki je pri otrocih preverila količino izdihanega zraka po opravljeni gibalni aktivnosti. Otroci so imeli možnost, da si poslušajo utrip srca. Po zaključku športnih dejavnosti se nam je pridružil g. Nejc Cehte in otrokom podelil zaslužene medalje: Mali sonček.

Zap. št. naloge:	5
Vsebina:	Varnost v prometu / na igrišču
Metoda dela:	Ogled / obisk Demonstracija Pogovor
Zunanji izvajalci:	Policist Policijske postaje Krško
Čas trajanja:	2 uri
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	Policijska oprema, odsevni jopiči za otroke
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Navedite naslov aktivnosti, če ste ga imeli

Obiskal nas je policist iz PP Krško, ki je otrokom predstavil opremo policista in preko pogovora otrokom nakazal, kako se obnašamo v prometu, da poskrbimo za svojo varnost. Poudaril je, da morajo biti v avtu s starši med vožnjo privezani v otroškem sedežu. Opozoril je otroke na uporabo čelade pri vožnji s kolesom, seveda v spremstvu staršev. Sledila je demonstracija prečkanja ceste na prehodu za pešce.

Zap. št. naloge:	6
Vsebina:	"Varno s soncem"
Metoda dela:	Pogovor
Zunanji izvajalci:	
Čas trajanja:	
Ciljna skupina:	otroci
Uporabljeno gradivo in didaktični material:	plakati na temo Varno s soncem
Uporabljene informacije z naših izobraževanj?	da

Varno s soncem

Z otroki se dnevno pogovarjamo o zaščiti pred močnimi sončnimi žarki. Skupaj pregledamo plakat in ugotavljamo kaj je pomembno za zaščito: da se v času močne vročine ne zadržujemo na soncu- poiščemo senco, da se na soncu primerno zaščitimo: pokrivala, sončna očala, svetla oblačila in zaščitna krema. Pomembno je tudi, da v vročih dneh zaužijemo dovolj tekočine – predvsem vodo in sadje.