

## KLÆR OG UTSTYR

Nå har høsten for alvor kommet til oss, og barna trenger mer klær i barnehagen.

Under følger en liste med tips om hva slags type klær barna bør ha i barnehagen for å holde seg varme og tørre (spesielt med tanke på at vi er såpass mye ute som vi er). Tørre og varme barn = glade barn!

### Innerste lag:

Vi anbefaler ullstilongs, ulltrøye og ullsokker. Ull holder barna varme selv om de blir litt fuktige i løpet av dagen. (Bomull er iskaldt hvis det blir vått... - se vedlegg om ullklær)



Dette kan de gjerne ha på seg når de kommer om morgenen.

(Ull kan man dessuten bruke lenger før det må vaskes. Fint i forhold til å redusere klesvask☺)

### Mellomlag:

Fleecebukse/genser/dress eller ullgenser og ullbukse. Dette bør ligge i barnehagen til enhver tid. Fint om det ligger fremme i barnets hylle i garderoben.



### Ytterlag:

Vindtett og vanntett dress. Dette kan være parkdress og regndress eller en dress som både er vanntett og vindtett. Vi anbefaler at barna både har regntøy og parkdress tilgjengelig i barnehagen. Det kan gjerne være todelt regntøy og vinterklær.



Klærne bør ha **strikk under foten**. Da sklir ikke dressen/ bukse over støvelkanten, og barna blir ikke så lett våte.

Regntøy og dresser henges i den ytterste garderoben.

Det kan også være greit å ha en ytterjakke, som kan brukes til tørre og fine høstdager.

### Hode, hender og føtter (frysepunkter):

Lue, pannebånd, vanter, votter, noe som varmer i halsen (anbefaler løs hals) og ullsokker.



Anbefaler vanter og uforedede regnvotter utenpå. Dersom dere får tak i pulsvanter er dette å anbefale når vi er på tur, da de er fine når vi skal spise. Har barna regnvotter utenpå slipper de å bli klinete på hendene før vi skal spise ute☺. Polvotter når det blir frost (bør være lange til å dra over dressen)

**Fottøy:**

Cherrox eller annen type forede støvler. Vanlige gummistøvler blir fort kalde når gradene kryper ned mot null. Vær obs på støvelens kuldegrense – dette varierer.

Joggesko er bra å ha til fine tørre høstdager.



Forede vintersko når det blir frost.

Det finnes mange typer vintersko som er vanntette. Billig er ofte like bra som de dyre.

Yttersko som barna skal ha på i utetiden plasseres på barnas plass eller skostativ i yttergarderoben.

**Skift i skuffen:**

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

Skuffen bør inneholde:

3 truser / bodyer

3 par sokker ( gjerne tynne ullsokker)

2 stk stillongs/strømpebukse

1 bukse

1 genser

2 trøyer/t-skjorter



Dersom barnet har brukt av skift i skuffen – husk å ta med nytt skift å fylle på med 😊

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 😊

Hilsen alle ansatte i Blåfjell barnehage 😊

# Hvorfor ull til undertøy?

Ull undertøy er viktig for helsen og bør brukes hele året

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

Overlege Ole Berntsen i det danske legebladet Helse

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

## Når trenger vi ull undertøy?

Ull og bomull er begge naturfibre. Ull isolerer like godt når det blir fuktig mens bomull bruker av kroppens varme for å tørke. Ull undertøy 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

Ull undertøy 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.