

Rolv Lundheim

# Helse

Forebyggende helsearbeid  
i barnehagen

GAPELEN DAMM  
AKADEMISK

# Innhold

<b>Innledning</b> .....	11
Oppbygning av boka .....	13
<b>Kapittel 1</b>	
<b>Hva er et menneske?</b> .....	14
Celler, vev og organer .....	15
Arv og miljø .....	16
<b>Kapittel 2</b>	
<b>Organer og organsystemer</b> .....	18
Øret og hørsel .....	18
Øyet og lys .....	27
Synsfeil og synskorreksjon .....	33
Tegn på synsproblemer .....	35
Smak og lukt .....	37
Sirkulasjonssystemet .....	38
<b>Kapittel 3</b>	
<b>Mat og kosthold</b> .....	44
Karbohydrater .....	44
Fett .....	46
Protein .....	47
Vitaminer og mineraler .....	48
E-stoffer .....	49
Vann .....	50
Antioksidanter .....	50
Ulike retninger - hvem kan vi stole på? .....	51
Hvordan er norske barns kosthold? .....	53
Betydningen av et sunt kosthold for barns fysiske og mentale helse .....	54

Måltidene i barnehagen .....	55
Barn med ensidig kosthold .....	57
Hygiene ved tilbereding og servering av mat i barnehagen .....	59
Ønsker fra foreldre med annen oppfatning enn retningslinjene .....	60
Matintoleranse og matallergi .....	62
Varm mat? .....	63
Overvekt og fedme .....	63
Hvordan hjelpe barn som er overvektige? .....	64
Noen hverdagsforestillinger om kosthold og slanking .....	66
Hvorfor blir noen overvektige mens andre holder seg slanke? .....	69

## **Kapittel 4**

<b>Hygiene</b> .....	72
Smitte .....	72
Smittekjeden .....	73
Immunsystemet .....	75
Vaksine .....	76
Håndvask .....	77
Hoste- og nysehygiene .....	78
Renhold .....	78
Bleieskift og toalettbesøk .....	79
Uteområdet .....	79
På tur .....	80
Kontakt med dyr .....	81
Hygienehypotesen .....	81
Smittsomme sykdommer - kan barnet gå i barnehagen? .....	82
Søvn og hvile .....	85
Kulde .....	85

## **Kapittel 5**

<b>Ulykker</b> .....	87
Forebygging av ulykker .....	87
Rutiner ved skade .....	90

## **Kapittel 6**

<b>Inneklima</b> .....	91
Støv .....	91
Gasser .....	91
Temperatur .....	92

Luftfuktighet .....	92
Belysning .....	93
Støy .....	93
Stråling .....	94
<b>Kapittel 7</b>	
<b>Astma og allergi</b> .....	96
Allergi .....	96
Astma .....	97
Foreldresamarbeid i forbindelse med astma og allergi .....	98
Informasjon til ansatte og besøkende i barnehagen .....	98
Forebygging av allergi og astma i barnehagen .....	99
<b>Kilder</b> .....	101
<b>Stikkord</b> .....	109